L' ART DE CUISINER LES POMMES DE TERRE

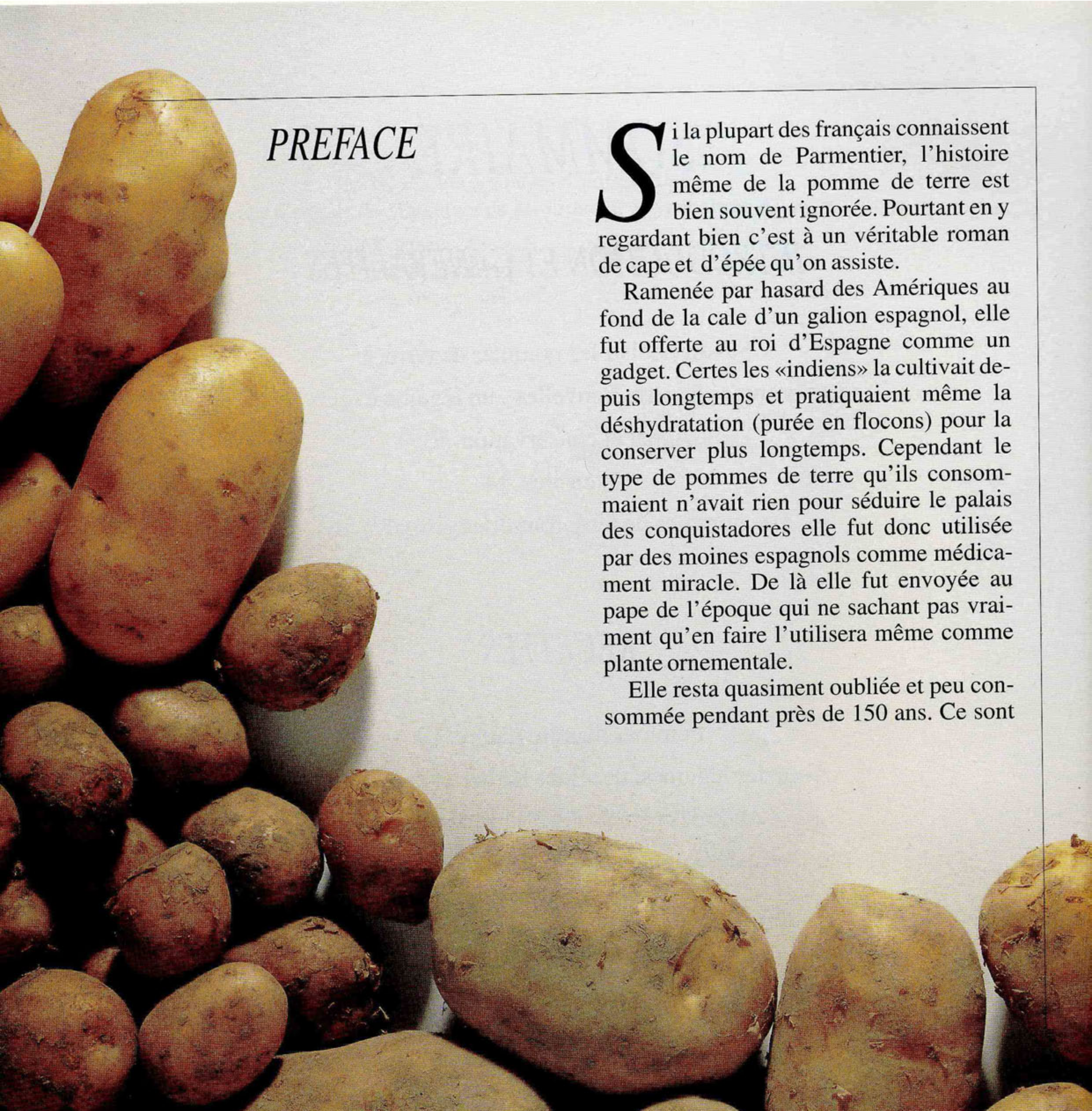
200 recettes raffinées
avec conseils pratiques et 16 pages recettes-minceur



SOMMAIRE

INTRODUCTION ET GENERALITES

RECETTES



PREFACE

Si la plupart des français connaissent le nom de Parmentier, l'histoire même de la pomme de terre est bien souvent ignorée. Pourtant en y regardant bien c'est à un véritable roman de cape et d'épée qu'on assiste.

Ramenée par hasard des Amériques au fond de la cale d'un galion espagnol, elle fut offerte au roi d'Espagne comme un gadget. Certes les «indiens» la cultivait depuis longtemps et pratiquaient même la déshydratation (purée en flocons) pour la conserver plus longtemps. Cependant le type de pommes de terre qu'ils consommaient n'avait rien pour séduire le palais des conquistadores elle fut donc utilisée par des moines espagnols comme médicament miracle. De là elle fut envoyée au pape de l'époque qui ne sachant pas vraiment qu'en faire l'utilisera même comme plante ornementale.

Elle resta quasiment oubliée et peu consommée pendant près de 150 ans. Ce sont

des colons anglais installés en Amérique du Nord et mourant quasiment de faim qui la plantèrent en désespoir de cause. Ils furent tellement surpris de la qualité et de la quantité de leur récolte qu'ils en replantèrent aussitôt. Elle retourna alors en Angleterre ou elle connu un vif succès. De là elle passa en Prusse ou le roi Frédéric II trouva le produit tellement intéressant pour nourrir son armée qu'il conseilla vivement à ses paysans de la cultiver. La culture de la pomme de terre se développa d'autant plus rapidement que les récalcitrants étaient puni de la peine de mort.

C'est à cette époque que Parmentier, prisonnier en Allemagne, en fit la découverte. Or en France la pomme de terre était accusée de donner la lèpre, le roi Louis XVI qui cherchait un moyen d'éviter les famines régulières qui ravageaient le pays encouragea l'action de Parmentier donnant ainsi le coup d'envoi à la culture d'un produit qui est devenu incontournable.

Aujourd'hui la pomme de terre a conquis ses lettres de noblesse et même si certain croient encore qu'elle fait grossir ou qu'elle est tout juste bonne pour les cochons, l'intérêt des français pour les produits du terroir et l'engouement actuel des grands chefs en font un légume à la mode.

L'ouvrage qui vous est présenté ici est d'origine germanique. Il présente l'intérêt d'être tout à fait complet et détaillé en particulier en ce qui concerne l'aspect nutritionnel et la partie «rester mince en mangeant des pommes de terre».

Les recettes sont variées et [illegible] typiquement allemandes, montrent que la richesse culinaire n'est pas une donnée essentiellement française.

Pour une meilleure lisibilité de ces recettes il faut néanmoins remplacer les dénominations pommes de terre farineuses par Bintje et les autres dénominations par pomme de terre à chair fe[illegible]



SAVOIR CHOISIR LES POMMES DE TERRE

La pomme de terre est une plante vivace, appartenant à la famille des Solanacées. Ses tubercules sont gorgés d'eau, d'amidon et de fécule. Ils ne se consomment que cuits; crus, ils sont toxiques. La pomme de terre constitue l'un des éléments de base de l'alimentation occidentale. Elle fut introduite en Espagne au XVI^{e} siècle par les soldats de Pizarre qui la rapportèrent du Pérou. Sa culture se répandit par la suite dans toute l'Europe; cependant, elle ne servait alors qu'à nourrir le bétail. Au XVIII^{e} siècle, Parmentier entreprit, sous la protection de Louis XVI, de propager sa culture et d'encourager sa consommation dans toute la France.

On dénombre aujourd'hui près de 130 variétés de pommes de terre, dont une quarantaine seulement est comestible. Pour vous aider à choisir la variété convenant au plat que vous désirez préparer, nous avons classé les pommes de terre en deux groupes, selon leurs propriétés à la cuisson.

Les pommes de terre à chair ferme: Charlotte, BF 15, Rosine, Belle de Fontenay et Ratte, variété ancienne récemment régénérée. On les appelle communément les pommes de terre à salade, car elles sont idéales pour les salades. Elles sont également indiquées pour préparer les pommes de terre en robe des champs, les pommes de terre sautées et les gratins.

Environ 60% des pommes de terre achetées par les ménages sont des variétés de consommation courante (Bintje). Elles sont recommandées pour les frites, les galettes, les soupes, les purées et les pots au feu.

Enfin il faut savoir qu'il existe en FRANCE deux labels rouge de pomme de terre:

La Bintje de Merville récoltée dans le terroir de la vallée de la Lys (département du Nord), idéale pour les préparations en purée, frites ou potage et la Belle de Fontenay du Loiret cultivée près d'Orléans et réputée pour sa saveur en pommes de terre sautées. rissolées ou en salade. D'autre part certaines marques développées récemment connaissent de plus en plus de succès: La Ratte du Touquet, le pommes de terre de l'île de Noirmoutier ou de l'île de Ré.

Outre les différents types de cuisson, l'aspect et la saveur sont des critères de sélection importants pour les producteurs. Les pommes de terre peuvent être de forme allongée, ronde ou ovale et leur peau jaune, blanche ou rouge. On sait que les Anglais accordent leur préférence aux pommes de terre à chair blanche, alors que les Français et les Allemands consomment plutôt des pommes de terre à chair jaune.

A côté des nombreuses espèces connues, on voit apparaître depuis peu, dans les

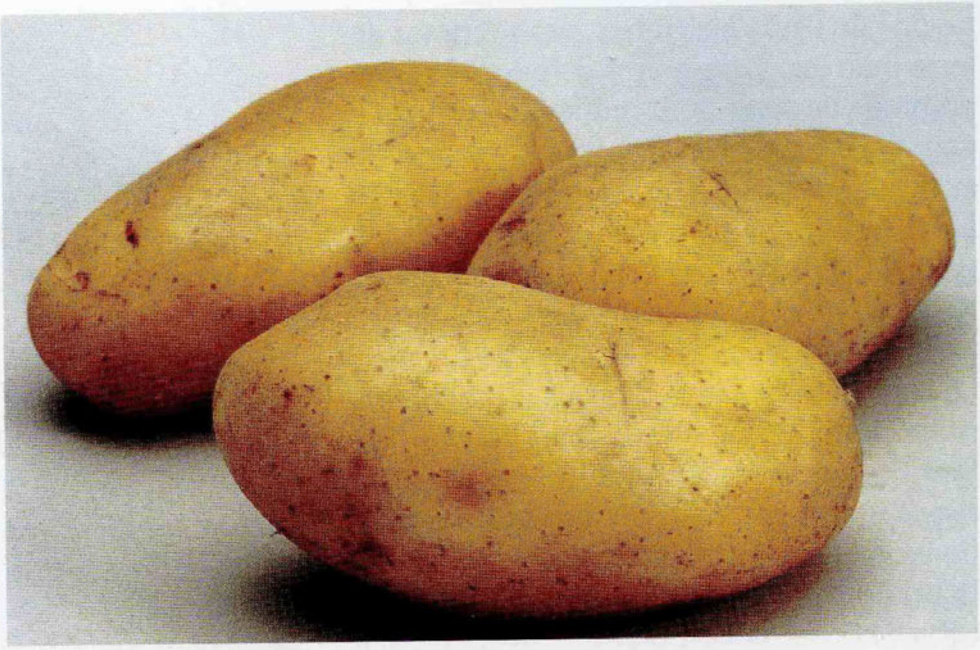
rayons de fruits exotiques, des pommes de terre mauves. Originaires d'Indochine, ces pommes de terre sont cultivées en petites quantités. Le tubercule a une peau sombre et dure; sa chair est mauve. Cette variété n'est pas farineuse et a un léger goût de noisette. Comme son rendement représente un cinquième de celui des pommes de terre traditionnelles, son prix est élevé. Quant aux patates douces, tubercules riches en amidon, elles appartiennent à la famille des convolvulacées et n'ont, par conséquent, aucun lien de parenté, avec les pommes de terre. De même, les topinambours font partie d'une famille différente, celle des composées.

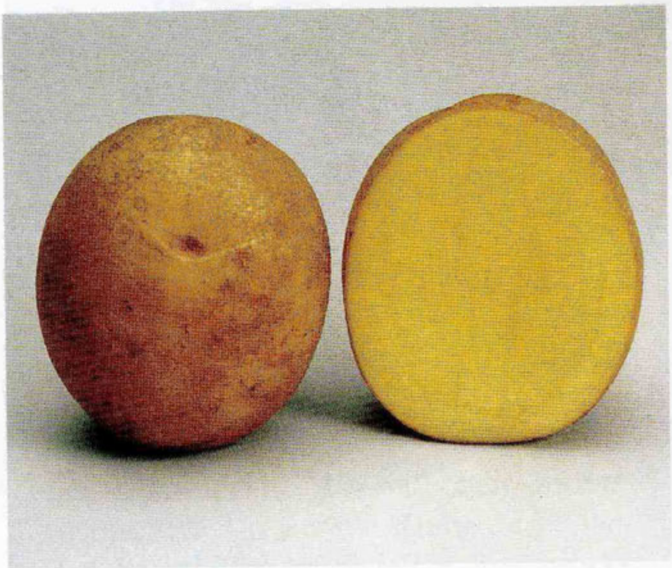
Précisons enfin que la pomme de terre a l'avantage de se conserver longtemps. On l'entrepose de préférence sur palette ou en silo, dans un local sombre, aéré mais protégé du froid et de l'humidité. Une cave réunissant ces conditions convient tout à fait. Les variétés Rosine, Bintje, Ker Pondy et Roseval se conservent très bien.



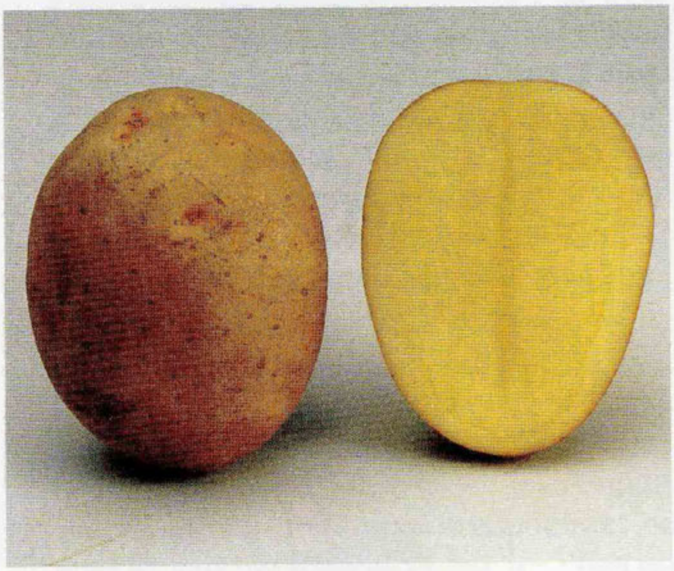
Cette pomme de terre, la Roseval, possède une chair ferme, idéale pour les salades.

Belle de Fontenay (à droite)fait également partie des pommes de terre à chair ferme. Elle est particulièrement délicieuse en salade ou en robe des champs.

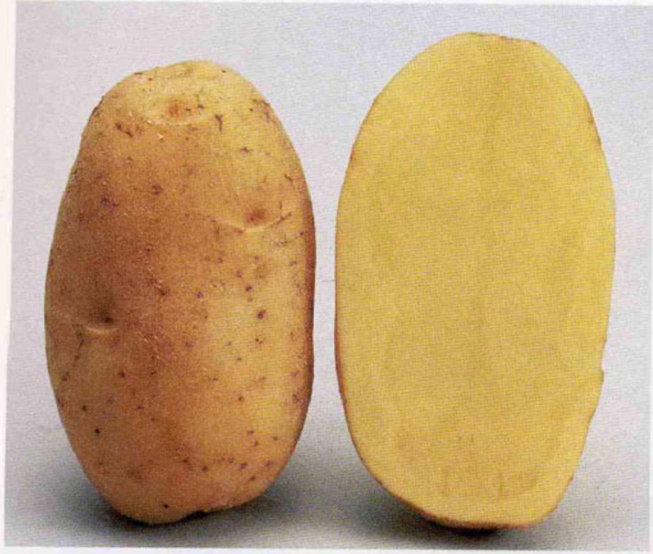




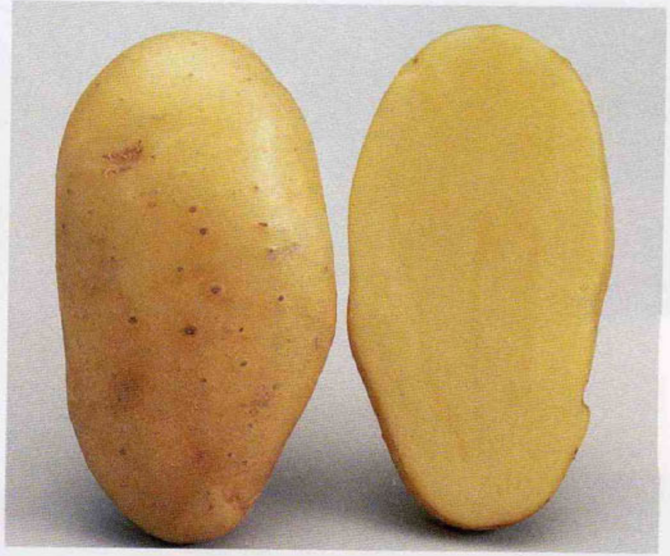
La Charlotte est une variété à chair ferme.



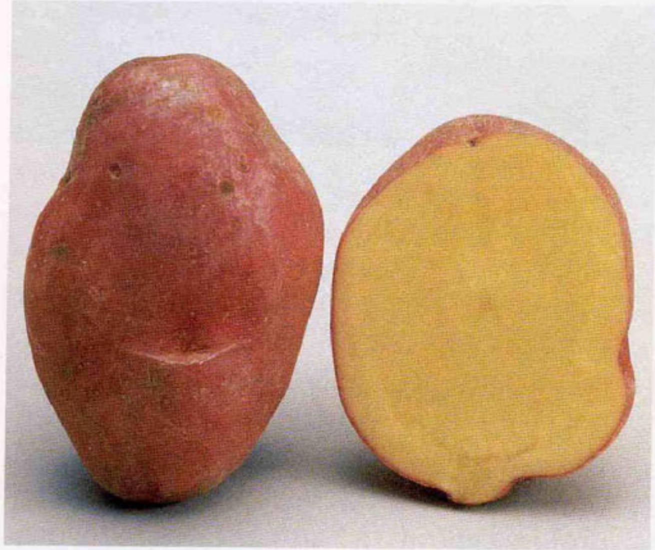
La Pomme de terre nouvelle.



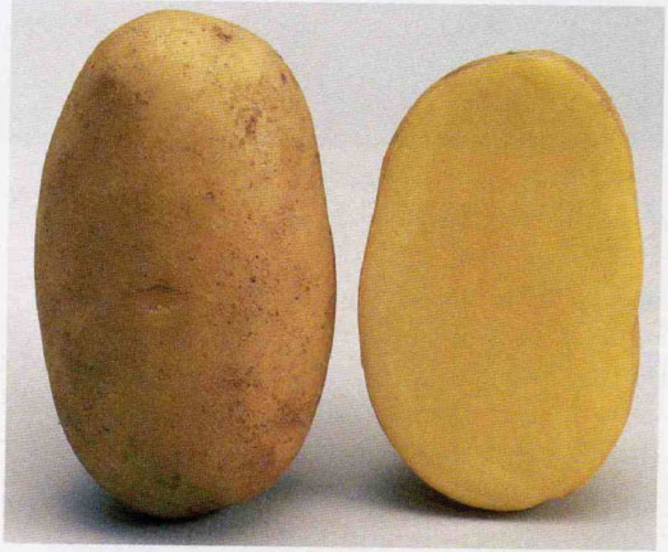
Les pommes de terre de l'Ile de Ré sont essentiellement des pommes de terre à chair ferme.



La Ratte appartient également à la catégorie des pommes de terre à chair ferme.



La Désirée est une pomme de terre de consommation courante.



La BF 15 est une pomme de terre à chair ferme.



LES POMMES DE TERRE NOUVELLES – UN LÉGUME EXQUIS

Certes, elles sont plus chères. Mais qui, après les longs mois d'hiver, alors que les vieux tubercules commencent à germer, n'a pas envie de se laisser tenter par une pomme de terre bien ferme qui fond dans la bouche ? Les gourmets consomment ces jeunes et délicieuses pommes de terre qui, la plupart du temps, ont une chair assez ferme, avec leur peau.

Comme elles contiennent encore beaucoup d'eau, elles s'abîment très rapidement, surtout si elles sont lavées ; c'est pourquoi il convient de les acheter en petites quantités. Si vous ne les utilisez pas tout de suite, conservez les à l'air, dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière, mais surtout pas au réfrigérateur.

Les pommes de terre nouvelles peuvent être issues de la plupart des variétés. Récoltées avant maturité, elles ont une peau

fine et pelucheuse. Leur teneur en amidon est beaucoup plus faible que chez les espèces tardives. Elles apparaissent sur les marchés dès février et ne peuvent porter cette appellation que jusqu'au 1er août. Méfiez-vous des pommes de terre «rajeunies» vendues comme nouvelles ! Les pommes de terre nouvelles ne sont pas recommandées pour les purées ni pour les galettes, à cause de leur faible proportion d'amidon. En revanche, elles sont idéales en robe des champs ou sautées.

De mi-août à mi-septembre apparaissent les variétés *semi-précoces*, qui doivent également être consommées rapidement. Seules les variétés de conservation (à partir de mi-août) peuvent être stockées. Elles ont une teneur en amidon généralement plus importante et, de ce fait, une saveur plus puissante. Elles conviennent à toutes les utilisations culinaires en fonction des variétés.

ACHAT ET CONSERVATION

Aujourd'hui les pommes de terre sont vendues dans le commerce en petites quantités, car la plupart des consommateurs ne peuvent les stocker longtemps faute de place. L'idéal est de posséder une cave sèche, aérée et fraîche (env. + 5°). Afin de préserver leurs qualités gustatives, évitez par exemple de les mettre dans un local où elles risquent d'absorber des odeurs d'essence ou de mazout. Les pommes de terre doivent être entreposées dans un état irréprochable dans un récipient à claire-voie (cageot ou corbeille). Les pommes de terre que l'on achète dans les magasins d'alimentation sont conditionnées en petites quantités dans des sacs en papier ou des filets en polyéthylène. Dès que vous rentrez chez vous, vous devez aussitôt les mettre dans une corbeille, après avoir retiré les tubercules verts ou abîmés. L'idéal est de les entreposer dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, car celle-ci fait germer les tubercules et les fait verdir, spécialement les pommes de terre nouvelles ; l'humidité les fait pourrir et la chaleur les ratatine. Sachez, d'ailleurs, que les pommes de terre vertes ne doivent pas être consommées !

USTENSILES

Bien sûr, on trouve de nos jours des plats à base de pommes de terre tout préparés et déjà conditionnés, ou surgelés, mais les vrais connaisseurs préfèreront de loin une purée ou un gratin faits maison.

Depuis peu, les professionnels de la pomme de terre ont créé ou remis au goût du jour un certain nombre d'ustensiles pratiques. Par exemple la marmite-étuve, en une ou deux pièces, qui permet de cuire les légumes à la vapeur. Ce mode de cuisson s'avère, aujourd'hui encore, le meilleur pour les pommes de terre en robe des champs, car les tubercules ne sont pas en contact avec l'eau, et cuisent grâce à la vapeur bouillante tout en conservant un maximum de leurs vitamines et de leurs sel minéraux.

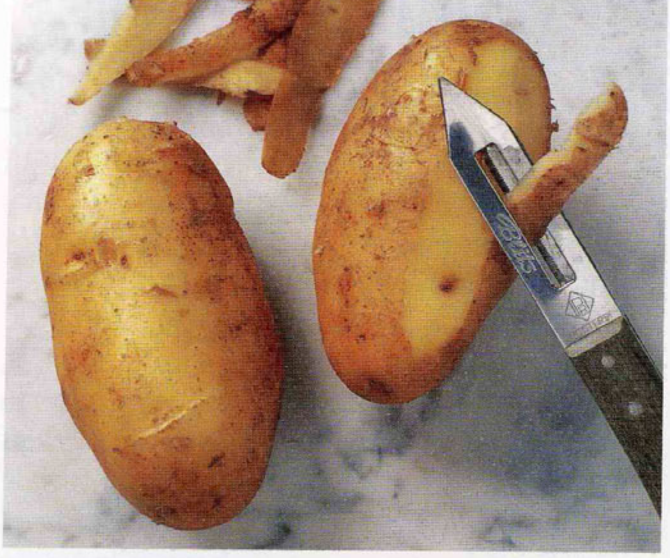
Les plats en terre cuite sont indiqués pour tous ceux qui ont une préférence pour les pommes de terre cuites au four ou au grill. Les pommes de terre nouvelles cuites dans un plat en terre sont un véritable festin, car leur peau tendre devient délicieusement croustillante.



Idéale, la marmite-étuve permet de conserver aux pommes de terre un maximum de leurs vitamines.



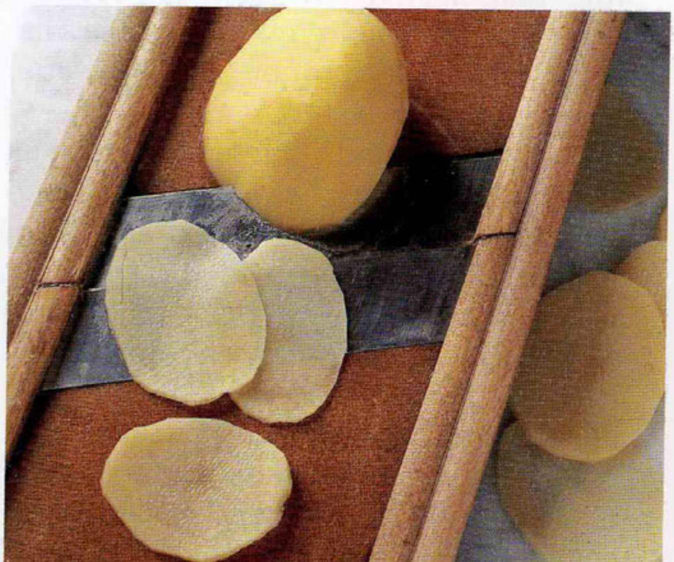
Cette fourchette spéciale vous évitera de vous brûler les doigts lorsque vous mangerez des pommes de terre en robe des champs.



Pour éplucher les pommes de terre, servez-vous d'un couteau-économe.



Pour faire des frites, épluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets fins.



Pour vos gratins, utilisez une râpe spéciale qui coupera les pommes de terre en rondelles fines.



Pour confectionner une purée ou une pâte de pommes de terre, pelez les pommes de terre, faites-les cuire et passez-les aussitôt au presse-purée.

Pour éviter de vous brûler les doigts en mangeant des pommes de terre en robe des champs ou cuites sous la cendre, il existe des fourchettes spéciales. Si vous devez organiser un buffet de pommes de terre, ces fourchettes à trois dents vous seront indispensables. Pour confectionner une purée réellement moelleuse et légère, utilisez un presse-purée. Le traditionnel moulin à légumes ne vaut que pour les petites quantités. Un autre ustensile indispensable : le couteau-économe, car de nombreuses vitamines et sels minéraux se trouvent juste sous la peau de la pomme de terre. Si vous les épluchez avec un couteau normal, vous risquez de perdre environ 30% de ces substances précieuses.

Les râpes spéciales pour pommes de terre (manuelles ou adaptées à des robots ménagers) sont des ustensiles nécessaires lorsqu'on veut faire des gratins ou des galettes. Pour les amateurs de pommes frites, il existe des découpeurs spéciaux, pour les nids de pommes de terre par exemple, des paniers. Le couteau spécial, qui sert à découper les pommes de terre en spirales amusantes, peut être une idée de cadeau. En outre, on trouve aussi des emporte-pièce pour réaliser des boulettes de toutes formes et de toutes tailles. Rien n'est plus facile aujourd'hui que de servir des pommes de terre chaque jour sous une présentation nouvelle et originale.

LES POMMES DE TERRE FONT-ELLES GROSSIR ?

Le vieux préjugé qui veut que les pommes de terre fassent grossir, est aujourd'hui réfuté par tous les nutritionnistes. De récentes recherches ont démontré que 100 g de pommes de terre contiennent seulement 71 calories et qu'il est injuste de rendre la pomme de terre responsable de l'excédent de poids. Ce n'est pas tant la pomme de terre que la richesse de la préparation et des ingrédients, comme le beurre, la crème fraîche, les sauces... qui font grossir !

En outre, les pommes de terre jouent un rôle non négligeable dans les régimes amaigrissants. Mieux, c'est le régime à base de pommes de terre qui, grâce à sa variété, remporte tous les suffrages !

Non seulement, la pomme de terre a un faible apport calorique, mais sa composition correspond à ce que l'on attend aujourd'hui d'un aliment moderne et sain. Sa valeur énergétique est relativement peu élevée, son taux de protéines est élevé, son taux de lipides infime, son taux de fibres non négligeable ; enfin ces précieux tubercules sont une source importante de vitamines, surtout la vitamine C, et les vitamines B1, B2 et B6. Leur composition minérale est intéressante : potassium, calcium, phospore, magnésium, fer et fluor.

Le rôle du potassium (443 mg pour 100 g de pommes de terre) allié à une faible teneur en sodium (3 mg) est prépondérant dans l'alimentation des personnes atteintes d'affections cardiaques et rénales.

Il serait difficile aujourd'hui d'imaginer que cet aliment sain et savoureux disparaisse de nos tables.

Pour garder la forme, mangez souvent des pommes de terre !

CONSEILS ET ASTUCES

Pour conserver aux pommes de terre vitamines et minéraux :

- le meilleur moyen de leur conserver un maximum de vitamines et de sels minéraux, c'est de les cuire avec leur peau, à l'eau, à la vapeur ou au four.
- Pelez les pommes de terre juste avant la cuisson. Le fait de les peler et de les mettre dans un récipient plein d'eau pour les empêcher de s'oxyder leur fait perdre une grande partie de leurs éléments.
- Pour tous les plats à base de pommes de terre cuites, faites cuire de préférence les tubercules avec leur peau dans un peu d'eau ou à la vapeur.
- Un temps de cuisson le plus court possible préserve la totalité de leurs éléments nutritifs.
- Ne les gardez jamais au chaud. Le cas échéant, laissez-les refroidir et réchauffez-les quelques minutes si nécessaire.

Les recettes contenues dans cet ouvrage sont réalisées pour 4 personnes – sauf indication contraire. Les taux de calories et de joules s'entendent pour une portion moyenne.



POMMES DE TERRE NATURE

Si variées que soient les recettes, il faut bien avouer que la vue d'une pomme de terre encore fumante vous met déjà l'eau à la bouche. Qui peut résister à un simple plat de pommes de terre avec une noix de beurre et un peu de sel?

Le délice est encore plus grand lorsque ce sont des pommes de terre nouvelles. Ces tubercules juteux et à la peau fine réveillent chaque année la convoitise culinaire de nombreux gourmets.

Alors pourquoi, au lieu d'un repas sophistiqué, ne pas servir des pommes de terre nouvelles, cuites à la vapeur, dans une cocotte, ou au four en papillotes, avec un assortiment de sauces. Selon vos moyens, vous pouvez les présenter par exemple avec des lardons ou une sauce relevée au fromage frais et aux herbes ou encore à l'ail ou aux oignons; si vous voulez que votre repas soit un peu plus luxueux, une crème de caviar, une crème de poisson fumé un tartare de saumon ou de hareng et même des lamelles de truffes !

Pommes frites (recette p. 20)

POMMES DE TERRE FRITES

(photo p. 18)

1 kg de pommes de terres farineuses
huile d'arachide ou végétaline
sel

Pommes frites

1. Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en bâtonnets réguliers d'environ 6 cm de long et 1 cm de large. Plongez-les dans un récipient rempli d'eau froide pour les débarrasser de leur amidon.
2. Egouttez-les dans une passoire, et essuyez-les soigneusement avec un torchon propre.
3. Chauffez l'huile de friture à 180°. Selon la taille de votre friteuse, mettez la moitié ou un tiers des frites dans le panier et plongez-les dans l'huile 4 à 5 mn. Les frites doivent être d'un jaune pâle. Egouttez-les. Lorsque toutes les frites sont ainsi précuites, réchauffez la friture. Plongez-y de nouveau les frites pendant 5 mn, jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorée.
4. Egouttez-les soigneusement sur un papier absorbant. Mettez-les sur un plat de service, salez et servez aussitôt.

Pommes chips

Pelez les pommes de terre, et coupez-les en rondelles aussi fines que possible. Lavez-les sous l'eau courante, égouttez-les et séchez-les avec un torchon. Chauffez l'huile de friture à 180° et plongez-y les chips rapidement par petites quantités. Les chips doivent être croustillantes et d'un jaune pâle. Egouttez-les bien, saupoudrez-les de sel et de paprika.

Pommes soufflées

Pelez et lavez les pommes de terre, émincez-les en tranches régulières de 3–4 mm d'épaisseur, sinon elles ne souffleront pas à la cuisson. Lavez-les de nouveau, et plongez-les par petites quantités dans l'huile chauffée à 160°. Cuisez-les pendant 5 mn environ. Ensuite augmentez le feu sous la friteuse (190°) et remuez les pommes de terre dans la friture chaude. Egouttez-les dès qu'elles commencent à gonfler. Laissez-les reposer. Pendant ce temps, réchauffez la friture, puis replongez-y les pommes de terre, toujours par petites quantités, afin qu'elles ne collent pas entre elles. Egouttez-les dès qu'elles sont soufflées. Mettez-les sur un plat de service, salez et servez aussitôt.

Pommes de terre en paille

Epluchez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en julienne (très fins bâtonnets). Faites-les dorer dans l'huile chauffée à 180°, pendant 4 à 5 mn.

Nids de pommes de terre

Epluchez et lavez les pommes de terre, râpez-les grossièrement. Passez-les sous l'eau courante, et essuyez-les soigneusement. Tapissez les parois d'un panier de métal avec une portion de pommes de terre râpées. Tassez-les avec un panier plus petit. Faites chauffer la bassine de friture (180°) et plongez-y le panier. Cuisez environ 10 mn. Retirez le panier, démoulez le nid, égouttez-le sur du papier absorbant. Maintenez les nids au chaud, à 50°, jusqu'à ce que leur cuisson soit achevée. Garnissez-les, selon votre goût, de légumes, de cailles rôties, d'œufs mollets... et servez.

POMMES DE TERRE SAUTÉES

1 kg de pommes de terre fermes
1 botte d'oignons nouveaux
50 g de beurre ou d'huile
1 cuil. à soupe de cumin
poivre noir concassé

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les. Emincez-les en rondelles fines et essuyez-les avec du papier absorbant. Lavez les oignons, supprimez les racines. Coupez-les en anneaux fins avec un morceau de la partie verte.
2. Chauffez la matière grasse choisie dans une grande sauteuse et cuisez-y les pommes de terre sur feu vif, en les faisant sauter. Ajoutez les oignons et le cumin ; salez et poivrez. Couvrez la sauteuse et poursuivez la cuisson sur feu doux, pendant 10 mn. Donnez à la poêle une secousse brusque de temps à autre.
3. Retirez le couvercle, et achevez la cuisson des pommes de terre en les faisant sauter sur feu vif jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes et prennent une belle couleur brun doré.

Une portion contient env. 295 cal./ 1240 kJ



KNÖDEL DE POMMES DE TERRE

recette allemande

1,5 kg de pommes de terre farineuses
500 g de pommes de terres à chair plutôt ferme, cuites la veille
2 tranches de pain de mie, ou 1 petit pain
30 g de beurre ou de graisse d'oie
sel

1. Epluchez les pommes de terre farineuses et plongez-les dans un récipient rempli d'eau froide.
2. Pelez les pommes de terre que vous aurez cuites la veille et râpez-les finement.
3. Détaillez le pain blanc en petits dés et faites-les griller dans la graisse chaude jusqu'à ce qu'ils deviennent blonds et croustillants.
4. Portez à ébullition une grande casserole remplie d'eau salée.
5. Ensuite, râpez les pommes de terre crues soit avec une râpe, soit avec un robot ménager équipé d'une râpe. Mettez la masse dans une mousseline et pressez-la des deux mains. Recueillez le jus dans un récipient et laissez reposer.
6. Malaxez les pommes de terre crues avec les pommes de terre cuites. Versez doucement le jus réservé et incorporez à cette pâte l'amidon déposé au fond du récipient. Mélangez le tout soigneusement, salez et faites un test de cuisson. Pour cela, plongez une première boulette de pâte dans l'eau bouillante salée. Si elle se défait, il vous faudra ajouter un peu de maïzena à la pâte.
7. Façonnez dans vos mains mouillées des boulettes de pâte (Knödel) en les garnissant avec les dés de pain. Mettez-les à cuire dans l'eau bouillante, en veillant à ce qu'il y ait suffisamment de place pour pouvoir les retourner. Chauffez quelques minutes, puis faites cuire à petits bouillons et à découvert pendant 20 mn.
8. Prélevez les knödel délicatement avec une écumoire, égouttez-les bien et servez-les aussitôt.

Une portion contient env. 450 cal/ 1880 kJ

CONSEIL

Les knödel qui restent peuvent être consommés le lendemain. Coupez-les en rondelles et faites les revenir dans du beurre.

RÖSTIS

recette suisse

1 kg de pommes de terre à chair plutôt ferme, cuites la veille
sel
1 cuil. à soupe de cumin
1 oignon
80 g de beurre

1. Epluchez les pommes de terre et râpez-les grossièrement. Mélangez-les avec le cumin.
2. Pelez l'oignon et hachez-le finement.
3. Faites fondre le beurre dans une grande sauteuse et faites-y revenir l'oignon ainsi que les pommes de terre pendant une dizaine de minutes, en remuant constamment avec une cuillère en bois. Ensuite, rassemblez les pommes de terre pour en faire une galette. Couvrez la poêle et laissez cuire encore une vingtaine de minutes sur feu doux jusqu'à la formation d'une croûte bien dorée.
4. Retournez la galette sur un plat chaud, et servez-la accompagnée d'une salade verte ou de lardons croustillants.

Une portion contient env. 360 cal/ 1520 kJ

CONSEIL

en Suisse, il existe de nombreuses variantes de ce plat. Souvent, la galette est cuisinée avec du romarin, des lardons ou du fromage.



POMMES DE TERRE AUX LARDONS

800 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
100 g de lard maigre
1 gros oignon
3 cuil. à soupe d'huile
$\frac{1}{4}$ litre d'eau
$\frac{1}{4}$ litre de vin rouge sec
1 cuil. à soupe de vinaigre Aceto Balsamico
sel
poivre noir du moulin
2 baies de genièvre écrasées
2 feuilles de laurier

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les et détaillez-les en gros dés d'environ 1,5 cm de côté. Coupez le lard et l'oignon pelé en petits dés.
2. Chauffez l'huile dans un faitout, et faites-y revenir le lard et l'oignon. Faites dorer le tout. Mouillez avec l'eau, le vin rouge et le vinaigre. Ajoutez le sel et les aromates. Portez à ébullition, puis jetez les dés de pommes de terre ; couvrez et faites mijoter 25 mn sur feu doux.
3. Retirez les feuilles de laurier et les baies de genièvre et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Cette recette accompagne merveilleusement le bœuf bouilli ou les saucisses grillées.

Une portion contient env. 450 cal./ 1880 kJ

PETITS SOUFFLES DE POMMES DE TERRE

500 g de pommes de terre farineuses
sel
50 g de farine
2 œufs (séparés)
2 cuil. à soupe de crème fraîche
noix muscade fraîchement râpée
beurre ou huile pour la cuisson

1. Pelez les pommes de terre, coupez-les en quartiers et faites-les cuire dans un peu d'eau salée. Jetez l'eau de cuisson et secouez les pommes de terre dans la casserole jusqu'à ce qu'elles soient complètement sèches.
2. Réduisez les pommes de terre en purée. Incorporez la farine, les jaunes d'œufs, la crème fraîche, ainsi que le sel et la noix muscade selon votre goût. Montez les blancs en neige ferme, et incorporez-les à la masse.
3. Faites chauffer dans une poêle une cuillerée à soupe d'huile et 20 g de beurre. A l'aide d'une cuillère, déposez dans la poêle des petits tas de pâte de pommes de terre. Aplatissez-les légèrement. Faites-les dorer, puis retournez-les avec précaution pour faire dorer l'autre côté. Servez sur un plat chaud.

Cette garniture accompagne les plats de viande ou de gibier. Elle peut être également servie comme plat principal avec des haricots verts, par exemple.

Une portion contient env. 240 cal/ 984 kJ

GRATIN DE POMMES DE TERRE

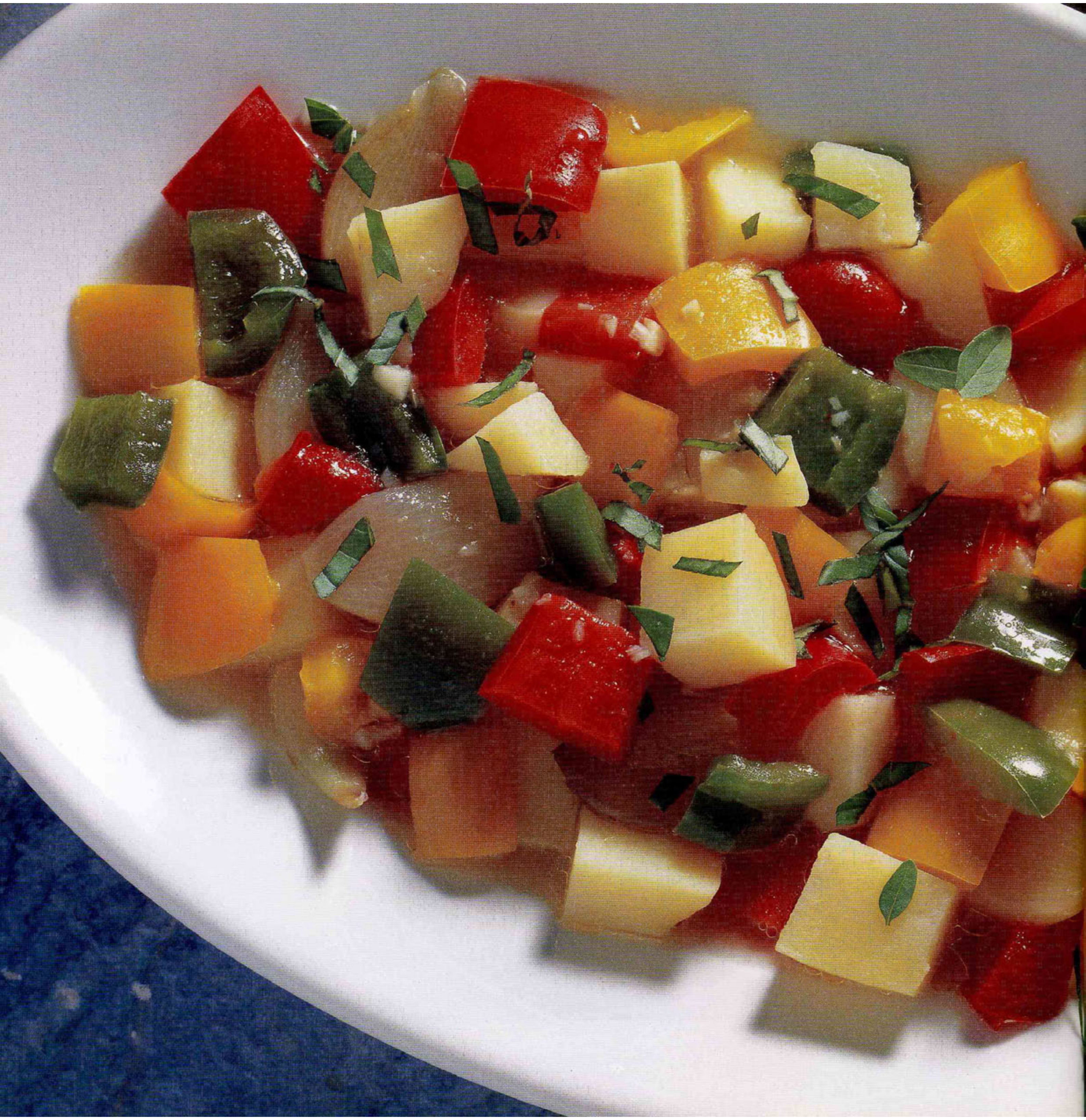
Pour 2 personnes
400 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
250 g de fromage blanc
1 cuil. à soupe de parmesan
2 œufs (blancs et jaunes séparés)
2 cuil. à soupe de fines herbes fraîches, (persil, cerfeuil, aneth et basilic)
sel
poivre blanc du moulin
poivre de Cayenne
50 g de gruyère râpé
beurre pour le plat

1. Préchauffez le four à 200°. Epluchez les pommes de terre, et émincez-les. Faites-les blanchir 5 mn dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les.
2. Délayez le fromage avec le parmesan, les jaunes d'œufs et les fines herbes. Assaisonnez . Montez les blancs d'œufs en neige ferme, puis incorporez-les délicatement à la préparation au fromage frais.
3. Beurrez un plat à gratin. Emplissez-le avec le fromage blanc et les pommes de terre en alternant les couches. Terminez par une couche de fromage blanc que vous parsemerez de gruyère râpé.
4. Enfournez à mi-hauteur et faites cuire environ 25 mn.

Une portion contient env. 394 cal/ 1654 kJ

Pommes de terre aux lardons







AVEC DES LEGUMES, DES FINES HERBES ET DES FRUITS

La pomme de terre, une solanacée comme la tomate, est le seul légume qui ait fait carrière comme aliment de base. Mais si elle trouve sa place sur toutes les tables, c'est souvent de manière peu imaginative. Certes, l'association de la pomme de terre et de la tomate est un mariage réussi.

Mais bien d'autres légumes, tels les poivrons, les oignons, les courgettes, les radis, les betteraves, les endives, les champignons... peuvent également apporter une note parfumée à la saveur neutre de la pomme de terre.

Selon les légumes choisis, on peut ainsi réaliser un plat inattendu comme le ragoût de pommes de terre (p. 42), ou bien un plat consistant comme le goulasch hongrois (p. 40).

Quant aux knödel aux abricots saupoudrés de sucre et aux knödel fourrés aux pruneaux (p. 56), ils témoignent de l'infinie variété des recettes que nous offre la pomme de terre.

Salade de pommes de terre à l'italienne (recette p. 28)

SALADE DE POMMES DE TERRE A L'ITALIENNE

(photo p. 26)

600 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
10 petits oignons nouveaux
3 poivrons (1 rouge, 1 jaune, 1 vert)
2 ou 3 gousses d'ail
20 cl d'huile d'olive
sel
$\frac{1}{4}$ litre de vin blanc sec
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
$\frac{1}{2}$ jus de citron
poivre noir du moulin
1 bouquet de basilic

1. Pelez les pommes de terre, lavez-les et détaillez-les en gros dés. Nettoyez les poivrons et détaillez-les en petits dés. Pelez les gousses d'ail et hachez-les.
2. Chauffez l'huile d'olive dans un faitout, et faites-y revenir l'ail et les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les dés de poivrons et de pommes de terre. Salez et faites cuire le tout en remuant avec une cuillère. Mouillez avec le vin blanc, couvrez le faitout et laissez mijoter sur feu doux, pendant environ 45 mn.
3. Assaisonnez la salade de pommes de terre avec le vinaigre, le jus de citron et le poivre. Ajoutez les feuilles de basilic hachées, et laissez mariner la salade au minimum 30 mn avant de servir.

Une portion contient env. 645 cal./ 2700 kJ

SALADE FORESTIERE

800 g de pommes de terre fermes
200 g de champignons des bois
2 échalotes
4 cuil. à soupe d'huile
$\frac{1}{2}$ cuil. à café de petites feuilles de thym
sel
poivre noir du moulin
1 cuil. à soupe de vinaigre Aceto Balsamico
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
6 cuil. à soupe de vin blanc sec
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
de la roquette

1. Lavez les pommes de terre et faites les cuire, dans une grande quantité d'eau bouillante salées.
2. Pendant ce temps, nettoyez les champignons, lavez-les si nécessaire. Laissez les petits champignons entiers, coupez les gros en deux ou en quatre. Pelez les échalotes et détaillez-les en petits dés. Chauffez l'huile dans une sauteuse à fond épais et faites-y revenir les échalotes et les champignons sur feu moyen, pendant 6 à 8 mn. Parsemez le thym et retirez la sauteuse du feu.
3. Faites sécher les pommes de terre cuites. Pelez-les aussitôt et coupez-les en fines rondelles.
4. Délayez les deux vinaigres avec le vin blanc et le sel et versez l'huile d'olive progressivement. Lavez soigneusement, triez et coupez la salade en bandes.
5. Mettez les pommes de terre et les champignons dans un grand saladier ; arrosez-les de sauce et parsemez quelques feuilles de salade. Eventuellement rectifiez l'assaisonnement.

Une portion contient env. 410 cal./ 1700 kJ

SALADE BAVAROISE

800 g de pommes de terre fermes
1 concombre (400 g)
sel
3–4 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 oignon
4–5 cuil. à soupe d'huile
poivre noir du moulin
1 bouquet de ciboulette

1. Faites cuire les pommes de terre.
2. Pelez le concombre, coupez-le en rondelles. Salez-le et mouillez-le avec deux cuillerées à soupe de vinaigre. Laissez-le dégorger une quinzaine de minutes.
3. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Pelez l'oignon et hachez-le finement. Incorporez-les à la salade de concombre et nappez-les d'huile. Mélangez bien tous les ingrédients. Salez et poivrez. Parsemez de ciboulette hachée au moment de servir.

Une portion contient env. 320 cal./ 1340 kJ



POTAGE AUX POIREAUX ET POMMES DE TERRE

4 poireaux moyens
5 pommes de terre farineuses
50 g de beurre
1½ litre de bouillon de bœuf (instantané)
125 g de crème liquide
sel
poivre blanc du moulin

1. Lavez soigneusement les poireaux et coupez-les en petits morceaux. Pelez les pommes de terre et détaillez-les en petits dés.
2. Faites fondre le beurre dans une casserole. Faites-y revenir légèrement les poireaux jusqu'à ce qu'ils commencent à devenir translucides. Ajoutez alors les pommes de terre et faites-les revenir pendant 5 mn, en remuant avec une cuillère en bois. Mouillez avec le bouillon de viande. Laissez cuire 40 mn. Passez la soupe au tamis, ou bien réduisez-la en purée au mixeur avec une partie du liquide.
3. Remettez la soupe dans la casserole, délayez-y la crème fraîche. Réchauffez le tout, salez et poivrez selon votre goût.

Une portion contient env. 310 cal./ 1271 kJ

CONSEIL en ajoutant une petite poignée d'oseille que vous aurez préalablement ciselée et fait revenir dans un peu de beurre, vous obtiendrez un potage santé.

VELOUTE DE POMMES DE TERRE

3 oignons nouveaux
60 g de beurre
400 g de pommes de terre farineuses
1 petite carotte
100 g de céleri-rave
1 branche de céleri
¾ litre de bouillon de légumes
250 g de crème fraîche épaisse
sel
poivre blanc du moulin
noix muscade râpée
2 cuil. à soupe de jus de citron
150 g de crevettes décortiquées

1. Nettoyez les oignons, lavez-les et émincez la partie blanche en anneaux fins. Réservez la partie verte. Chauffez le beurre dans un faitout et faites-y revenir les oignons.
2. Pelez les pommes de terre, les carottes et le céleri-rave ; râpez-les directement au-dessus du faitout.
3. Rincez la branche de céleri ; coupez-la en rondelles que vous ajouterez à la soupe. Mouillez avec le bouillon de légumes et faites mijoter 15 mn.
4. Pendant ce temps, émincez la partie verte des oignons en anneaux fins.
5. Passez la soupe au moulin à légumes ou au mixeur. Délayez-y la crème fraîche, et laissez mijoter 5 mn, à découvert, jusqu'à ce que la soupe prenne une consistance crémeuse.
6. Assaisonnez avec le sel, le poivre, la noix muscade et le jus de citron.
7. Incorporez une cuillerée à soupe d'anneaux d'oignons et les trois quarts des crevettes. Réchauffez le tout quelques secondes. Versez la soupe dans des assiettes ou des bols et parsemez des crevettes et de l'oignon qui restent.

Une portion contient env. 415 cal./ 1702 kJ

CONSEIL vous pouvez remplacer les crevettes par des lamelles de jambon cuit.

SOUPE AUX POMMES DE TERRE

750 g de pommes de terre farineuses
½ céleri-rave
2 carottes
1 poireau
1 gros oignon
100 g de lard maigre fumé
1 cuil. à soupe d'huile
½ cuil. à café de cumin
1 feuille de laurier
1 pincée de marjolaine

sel
poivre noir du moulin
1½ litre d'eau
4 saucisses fumées (facultatif)
persil haché

1. Epluchez les pommes de terre et le céleri-rave, détaillez-les en gros dés. Grattez les carottes et coupez-les en rondelles. Lavez soigneusement le poireau, coupez-le en petits tronçons. Pelez l'oignon, émincez-le. Taillez le lard en petits dés. Chauffez l'huile dans une grande casserole et faites-y revenir les dés de lard. Ajoutez les pommes de terre et les légumes, faites cuire le tout pendant 10 mn en remuant avec une cuillère en bois. Parfumez avec les aromates et mouillez avec l'eau. Poursuivez la cuisson sur feu doux pendant environ 45 mn, jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à se défaire.
2. Passez une partie de la soupe au moulin à légumes ou au mixeur, puis mélangez-la au reste de soupe. Réchauffez les saucisses dans la soupe, entières ou découpées en rondelles. Parsemez de persil haché au moment de servir.

Une portion contient env. 740 cal./ 3034 kJ

CONSEIL vous pouvez remplacer les saucisses par du jambon coupé en petits morceaux.

SOUPE A L'OSEILLE

500 g de pommes de terre farineuses
1 poignée de jeunes feuilles d'oseille
2 échalotes
40 g de beurre
sel
poivre noir du moulin
1 litre de bouillon de volaille
125 g de crème fraîche
quelques feuilles d'oseille bien tendres

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les et détaillez-les en gros dés. Lavez et nettoyez les feuilles d'oseille, supprimez les grosses tiges. Coupez les feuilles en lanières et les échalotes en petits dés.
2. Faites fondre le beurre dans un faitout et faites-y revenir les échalotes. Ajoutez les pommes de terre et l'oseille ; laissez cuire quelques minutes, salez, poivrez et mouillez avec le bouillon de volaille. Poursuivez la cuisson pendant 20 à 25 mn, sur feu moyen.
3. Passez la soupe au mixeur. Ensuite tamisez-la et ajoutez-y la crème fraîche. Délayez au fouet jusqu'à obtention d'une soupe crémeuse. Parsemez quelques feuilles d'oseille tendres hachées, poivrez et servez.

Une portion contient env. 280 cal./ 1180 kJ

VELOUTE DE CRESSON

200 g de pommes de terre farineuses
1 botte de cresson
1 échalote
20 g de beurre
poivre blanc du moulin
40 cl de bouillon de volaille

1. Pelez les pommes de terre, lavez-les et détaillez-les en petits dés.
2. Triez et lavez le cresson, supprimez les grosses tiges. Réservez quelques feuilles, les plus belles. Hachez les feuilles grossièrement.
3. Pelez l'échalote et coupez-la en petits dés.
4. Faites fondre le beurre dans un faitout et faites-y revenir l'échalote. Puis ajoutez les pommes de terre et la moitié du cresson, faites-les également revenir quelques minutes. Salez et poivrez.
5. Mouillez avec le bouillon de volaille, et poursuivez la cuisson pendant 15 mn environ. Ajoutez le reste de cresson et achevez la cuisson en 5 mn.
6. Passez la soupe au mixeur, et servez-la après avoir parsemé quelques feuilles de cresson.

Une portion contient env. 155 cal./ 636 kJ

PUREE AUX LARDONS

1 kg de pommes de terre farineuses
sel
200 g de chicorée
100 g de lard maigre fumé
env. 20 cl de lait chaud
80 g de gouda vieux râpé
poivre blanc du moulin

1. Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en quartiers. Mettez-les dans une casserole avec de l'eau juste pour les recouvrir. Salez et faites cuire.
2. Nettoyez la chicorée, lavez-la soigneusement et émincez-la en lamelles.
3. Faites cuire le lard préalablement coupé en petits dés dans une grande sauteuse ; ensuite mettez les lardons à égoutter dans une passoire.
4. Jetez l'eau de cuisson des pommes de terre et faites-les sécher un peu, à découvert, en secouant constamment la casserole. Puis réduisez-les en purée. Tout en remuant avec une cuillère en bois, versez une quantité suffisante de lait chaud pour obtenir une purée homogène. Incorporez alors les lamelles de chicorée et le gouda râpé. Salez et poivrez selon votre goût. Présentez la purée sur un plat de service et parsemez les lardons. Servez aussitôt.

Une portion contient env. 445 cal./ 1860 kJ

CONSEIL Ce plat peut faire l'objet d'un dîner complet.

PUREE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE

500 g de pommes de terre farineuses
300 g de carottes
$\frac{1}{8}$ l de lait
sel
40 g de beurre
2–3 cuil. à soupe de crème fraîche
2 cuil. à soupe de pistaches hachées

1. Pelez et lavez les pommes de terre et les carottes, détaillez-les en gros dés. Mettez-les dans une casserole, versez le lait, ajoutez le sel et faites cuire à couvert sur feu doux pendant 20 à 25 mn, en remuant de temps à autre.
2. Réduisez les légumes en purée au mixeur. Incorporez le beurre détaillé en morceaux et la crème fraîche. Présentez la purée sur un plat de service après l'avoir parsemée de pistaches. Servez cette purée en accompagnement avec une tranche de jambon blanc par exemple.

Une portion contient env. 310 cal./ 1300 kJ

CONSEIL il est indispensable d'utiliser des pommes de terre à chair farineuse pour réussir cette recette qui est généralement très appréciée des enfants.

PUREE AU CRESSON

1 kg de pommes de terre farineuses
sel
$\frac{1}{4}$ litre de lait
40 g de beurre
1 bouquet de cresson
noix muscade fraîchement râpée

1. Epluchez les pommes de terre, et détaillez-les en petits dés. Mettez-les dans une casserole avec juste assez d'eau pour les recouvrir ; salez et faites cuire une quinzaine de minutes. Jetez l'eau de cuisson et faites sécher les pommes de terre en secouant la casserole.
2. Chauffez le lait dans une grande casserole. Réduisez les pommes de terre en purée en plaçant le moulin à légumes directement au-dessus de la casserole de lait. Délayez au fouet jusqu'à obtention d'une purée crémeuse.
3. Salez et incorporez le beurre détaillé en morceaux. Ciselez finement le cresson, et mélangez-le à la purée. Parfumez avec la noix muscade. Cette purée accompagne merveilleusement les plats de viande ou de poisson.

Une portion contient env. 240 cal./ 984 kJ

CONSEIL on peut remplacer le cresson par des fines herbes hachées ou des carottes crues finement râpées.





CROQUETTES AUX COURGETTES

6 petites courgettes
1 kg de pommes de terre farineuses
100 g de farine
50 g de chapelure
2 œufs
sel, poivre
noix muscade
beurre
chapelure pour paner
Pour la sauce au yaourt:
1 pot de yaourt nature
$\frac{1}{2}$ jus de citron
1 cuil. à café d'huile
poivre blanc
2 cuil. à soupe de fines herbes hachées

1. Lavez les courgettes, pelez-les et coupez les deux extrémités. Fendez-les en deux dans le sens de la longueur et râpez-les grossièrement. Mettez-les dans une passoire, salez-les et laissez-les égoutter.
2. Faites cuire les pommes de terre à l'eau, pelez-les et réduisez-les en purée.
3. Essuyez soigneusement les courgettes avec du papier absorbant.
4. A présent, confectionnez la pâte de pommes de terre : mélangez la purée avec la farine et les œufs. Salez et parfumez avec la noix muscade ; incorporez à cette pâte les courgettes râpées et pétrissez rapidement le tout. Si nécessaire, ajoutez encore un peu de farine.
5. Façonnez la pâte en un rouleau et débitez-le en rondelles d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Modelez les rondelles en bâtonnets de 5 cm de long de la largeur d'un doigt. Roulez-les dans la chapelure.
6. Chauffez le beurre dans une sauteuse et faites-y dorer les croquettes par petites quantités jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Ensuite, mettez les croquettes cuites dans une grande casserole avec un peu de matière grasse et laissez-les sécher un peu à couvert.
7. Pendant ce temps, préparez la sauce au yaourt : délayez le yaourt avec l'huile et le jus de citron, salez et poivrez. Incorporez les fines herbes hachées.
8. Servez les croquettes avec la sauce au yaourt.

Une portion contient env. 677 cal./ 2776 kJ

CONSEIL

Bien entendu, vous pouvez préparer de la même façon des croquettes au chou-fleur, des croquettes aux poireaux ou encore au céleri-rave ... Bref, tous les légumes sont permis !

SALADE ISRAELIENNE

500 g de pommes de terre à chair ferme
1 avocat mûr
$\frac{1}{2}$ jus de citron
2 cuil. à soupe de vinaigre Aceto Balsamico
$\frac{1}{8}$ l d'eau
sel
poivre noir du moulin
3 cuil. à soupe de mayonnaise
2 cuil. à soupe de yaourt
1 bouquet de ciboulette
2 cuil. à soupe de graines de tournesol grillées (facultatif)

1. Faites cuire les pommes de terre dans un peu d'eau salée. Lorsqu'elles sont refroidies, pelez-les et détaillez-les en gros dés.
2. Fendez l'avocat en deux, ôtez le noyau et la peau. Détaillez la chair du fruit en petits dés que vous arroserez de jus de citron. Mélangez les dés de pommes de terre et d'avocat dans un saladier.
3. Délayez le vinaigre, l'eau, le sel et le poivre jusqu'à ce que le sel soit complètement dissout. Versez la sauce sur la salade et laissez mariner 1 heure.
4. Délayez la mayonnaise et le yaourt, incorporez le mélange à la salade. Parsemez la ciboulette ciselée et les graines de tournesol. Servez aussitôt.

Une portion contient env. 285 cal./ 1169 kJ

POTEE POIREAUX, POMMES DE TERRE

Pour 2 personnes:
1 poireau (env. 100 g)
2 pommes de terre à chair assez ferme (env. 150 g)
1 petit oignon
1 cuil. à café d'huile
sel
poivre du moulin
noix muscade fraîchement râpée
10 cl de bouillon de légumes
5 cl de vin blanc
dés de navets
1 cuil. à soupe de persil haché

1. Nettoyez et lavez soigneusement le poireau, coupez-le en rondelles. Pelez et lavez les pommes de terre, émincez-les en rondelles. Epluchez l'oignon et émincez-le en anneaux fins.
2. Chauffez l'huile dans une poêle, faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide, ensuite ajoutez les légumes. Faites-les revenir quelques minutes, et assaisonnez-les. Mouillez avec le bouillon et le vin blanc et faites cuire le tout environ 8 mn.
3. Incorporez les dés de navets aux légumes et laissez mijoter le tout encore quelques minutes.
4. Assaisonnez de nouveau et servez la marmite après avoir parsemé de persil.
Une portion contient env. 421 cal./ 1762 kJ

POTAGE AUX BETTES

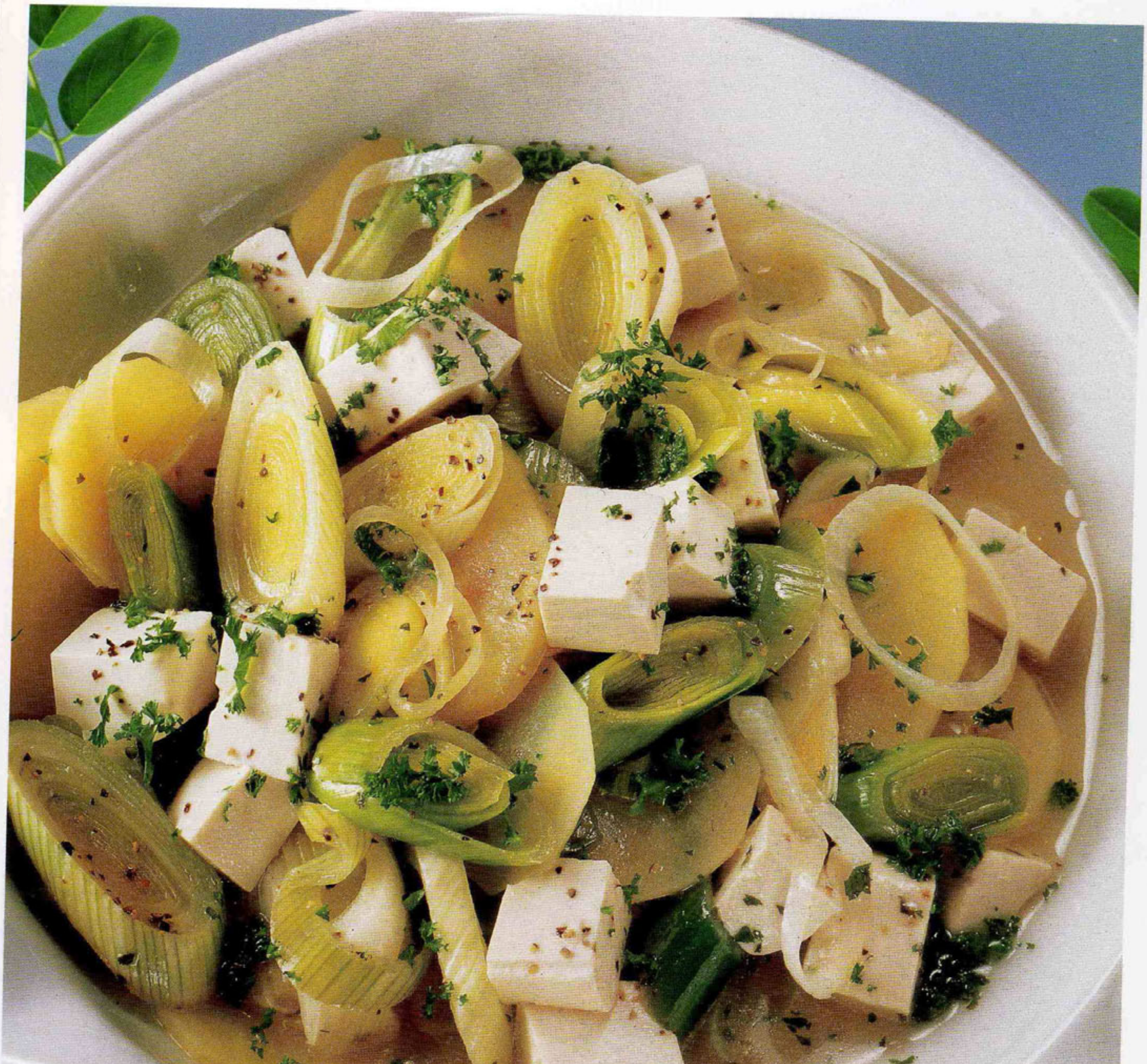
250 g de bettes
2–3 pommes de terre farineuses (env. 250 g)
1 poireau
1 gousse d'ail
20 g de beurre
1 cuil. à soupe rase de farine
1 litre de bouillon de légumes
poivre du moulin, sel
noix muscade fraîchement râpée
4 cuil. à soupe de crème liquide
marjolaine fraîche
fromage râpé

1. Triez les feuilles de bettes, supprimez les grosses tiges. Lavez-les et essorez-les. Pelez les pommes de terre, détaillez-les en petits dés. Nettoyez le poireau et coupez-le en rondelles fines. Hachez la gousse d'ail.
2. Chauffez le beurre dans une casserole et faites-y revenir le poireau et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les bettes et les pommes de terre et faites-les revenir quelques minutes. Tamisez la farine au-dessus de la casserole. Versez le bouillon de légumes très chaud, couvrez et laissez mijoter environ 20 mn sur feu doux. Passez au mixeur la moitié de la soupe et mélangez-la au reste. Salez, poivrez et parfumez avec la noix muscade.
3. Enfin délayez la crème fraîche, puis parsemez de marjolaine et de fromage râpé au moment de servir.
Une portion contient env. 400 cal./ 1674 kJ

POTAGE AU FENOUIL

750 g de pommes de terre farineuses
2 carottes
1 gros poireau
3 bulbes de fenouil
1 gros oignon
3 cuil. à soupe d'huile
1 litre de bouillon de bœuf
1 feuille de laurier
3 branches de persil plat
2 branches de thym frais
100 g de crème liquide
sel, poivre du moulin
30 g de lard maigre

1. Nettoyez et lavez les légumes, puis détaillez-les en petits dés. Emincez deux bulbes de fenouil en fines lamelles que vous mettrez de côté avec quelques feuilles vertes. Faites revenir les légumes, puis mouillez avec le bouillon de bœuf. Parfumez avec les aromates, et laissez mijoter à couvert, pendant $\frac{1}{2}$ heure, sur feu moyen.
2. Faites blanchir les lamelles de fenouil pendant 2 mn, passez-les sous l'eau froide, égouttez-les.
3. Réduisez les légumes en purée avec le bouillon. Incorporez la crème. Assaisonnez.
4. Taillez le lard en petits dés que vous ferez fondre dans une poêle. Ajoutez les lamelles de fenouil. Ciselez les feuilles vertes réservées. Servez la soupe après avoir parsemé les lardons, le fenouil et les feuilles ciselées.
Une portion contient env. 440 cal./ 1848 kJ



SOUPE AU POTIRON

1 kg de potiron (avec les graines)
2–3 pommes de terre farineuses
1 petit poireau
½ cuil. à café de cumin
1 cuil. à café de grains de coriandre
quelques grains de poivre blanc
60 g de beurre
¾ litre de bouillon de légumes ou de volaille
sel
125 g de crème liquide
1 cuil. à soupe de persil haché
petites feuilles de thym

1. Pelez le potiron, prélevez les graines (réservez-les) et détaillez la chair en gros dés. Pelez ensuite les pommes de terre et coupez-les également en gros dés. Nettoyez le poireau, fendez-le en deux dans le sens de la longueur et émincez-le en lamelles. Écrasez le cumin avec les grains de poivre et de coriandre.
2. Faites revenir les lamelles de poireau dans 40 g de beurre chaud. Ajoutez le potiron, les pommes de terre et les aromates. Faites revenir le tout quelques minutes. Ensuite couvrez et laissez cuire 15 mn sur feu doux.
3. Mouillez avec le bouillon très chaud, portez à ébullition, et poursuivez la cuisson à découvert pendant environ 25 mn. Passez la soupe au moulin à légumes.
4. Après avoir rincé et soigneusement séché les graines de tournesol, faites griller celles-ci dans le beurre qui reste, jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Salez légèrement. Assaisonnez la soupe et servez-la dans des assiettes ou des bols chauds. Déposez sur chaque assiette un peu de crème fraîche et décorez avec les graines de tournesol et les fines herbes hachées.

Une portion contient env. 254 cal./1063kJ

CONSEIL

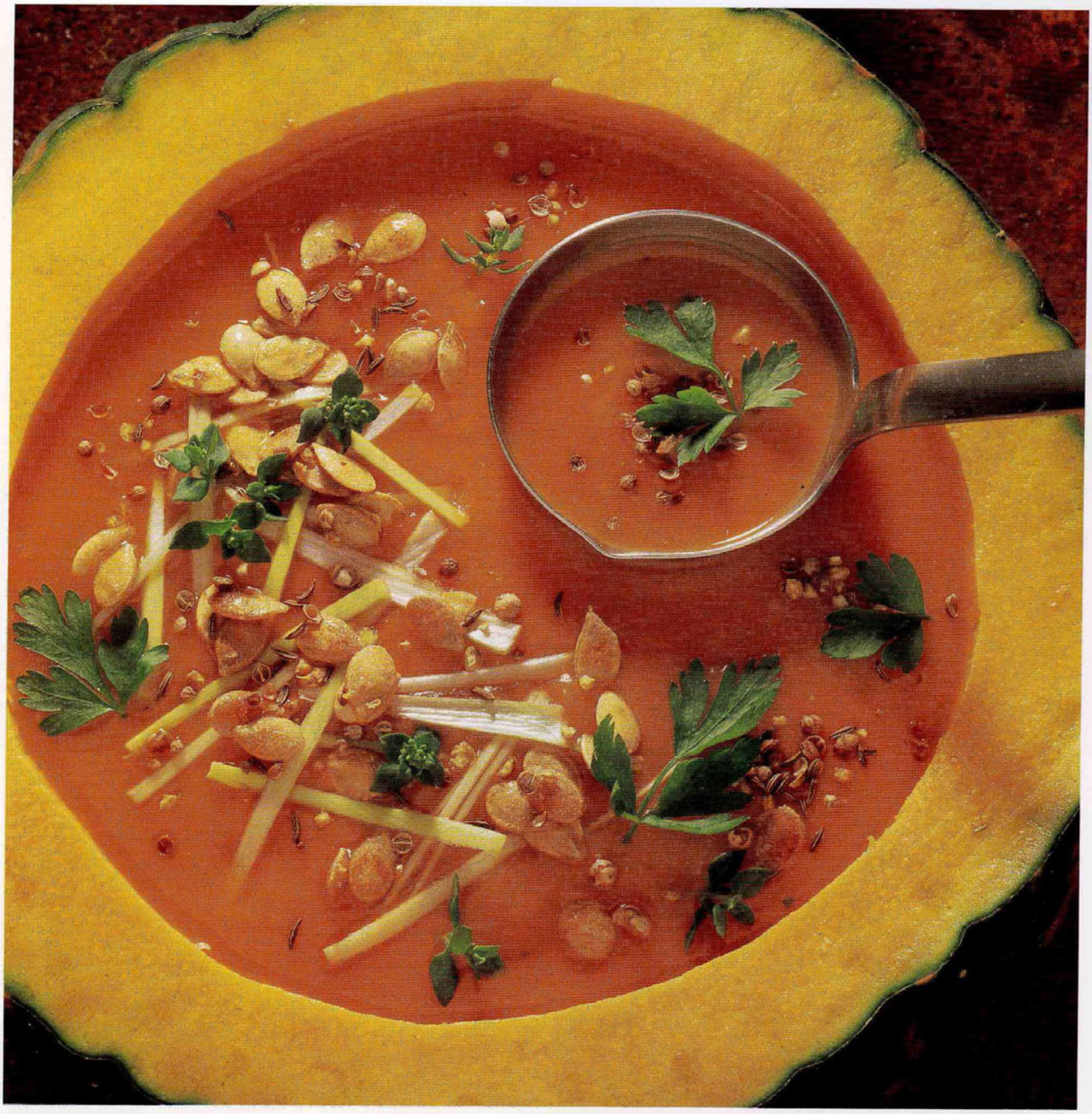
vous pouvez servir cette soupe dans une petite courge évidée. Pour cela, évidez la courge soigneusement, et chauffez-la au four à 50°. Allongez la soupe avec ½ litre de bouillon. Au moment de servir, délayez-y 40 cl de lait caillé. Parfumez avec du curry et du cumin en poudre et incorporez 50 g de parmesan râpé. Servez la soupe avec des petits croûtons de pain.
Vous pouvez remplacer le poireau par un petit fenouil. Dans ce cas, parfumez la soupe avec des grains d'anis et de fenouil.

SOUPE AU CHOU A LA RUSSE

½ chou blanc (env. 500 g)
150 g d'oignons
1 petit céleri-rave
2 grosses carottes
60 g de beurre
300 g de pommes de terre à chair assez ferme
2 litres de bouillon de légumes
300 g de tomates
poivre noir du moulin
sel

1. Nettoyez le chou, coupez-le en quatre, lavez-le et hachez-le grossièrement en éliminant la partie dure. Epluchez les oignons, émincez-les. Grattez le céleri-rave et les carottes; lavez-les et coupez-les en julienne.
2. Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Faites d'abord revenir les oignons, puis le chou, le céleri-rave et les carottes. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux pendant ¼ d'heure.
3. Epluchez les pommes de terre, et détaillez-les en petits dés. Ajoutez-les aux autres légumes avec le bouillon. Chauffez le tout, et faites mijoter 20 mn.
4. Ebouillantez les tomates, pelez-les. Coupez-les en deux, épépinez-les, hachez-les grossièrement. Mettez-les à cuire avec le reste pendant 10 mn. Salez et poivrez. Servez très chaud.

Une portion contient environ 300 cal./1253 kJ



POMMES DE TERRE A LA TOMATE

1 oignon
2–3 gousses d'ail
1 petite carotte
1 branche de céleri
800 g d'olivettes bien mûres
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 branches de thym
1 branche de romarin
$\frac{1}{8}$ l de vin rouge
sel
poivre noir du moulin
800 g de pommes de terre farineuses
2–3 branches d'origan frais

1. Epluchez l'oignon et les gousses d'ail; grattez les carottes et le céleri, lavez-les et détaillez-les en petits dés. Ebouillantez les tomates, pelez-les, fendez-les en deux, épépinez-les et coupez-les également en petits dés.
2. Chauffez l'huile dans un grand faitout et faites-y revenir les légumes ; ajoutez les tomates, le thym et le romarin. Salez, poivrez et mouillez avec le vin rouge. Faites mijoter sur feu doux, à couvert, pendant 15 mn.
3. Pendant ce temps, pelez les pommes de terre. Lavez-les, coupez-les en quartiers. Mélangez-les avec les tomates et poursuivez la cuisson à couvert pendant 35 mn, en remuant de temps à autre.
4. Détachez les petites feuilles d'origan, hachez-les finement et incorporez-les aux pommes de terre. Retirez les branches de thym et de romarin. Salez, poivrez et réchauffez le plat encore quelques minutes.

Une portion contient env. 340 cal./ 1428 kJ

GOULASCH HONGROIS

700 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
1 gros oignon
1 poivron rouge et 1 vert
50 g de lard maigre, cru
40 g de saindoux
sel
poivre noir du moulin
1 cuil. à soupe de paprika doux
1 cuil. à café de graines de cumin
1 petit morceau de piment sec
2 branches de marjolaine fraîche
$\frac{1}{4}$ litre de bouillon de bœuf
2 cuil. à soupe de crème fraîche
2 cuil. à soupe de crème liquide
$\frac{1}{2}$ bouquet de persil

1. Pelez et lavez les pommes de terre ; épluchez l'oignon, lavez les poivrons, fendez-les en deux, épépinez-les, puis détaillez le tout en petits dés.
2. Taillez le lard en petits morceaux. Faites fondre le saindoux dans un faitout et faites-y revenir les dés de lard, l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez ensuite les pommes de terre et les poivrons. Assaisonnez avec le sel, le poivre, le paprika, le cumin, le piment écrasé et les petites feuilles de marjolaine. Mouillez avec le bouillon de bœuf. Faites mijoter à couvert, sur feu doux, pendant 30 mn, en remuant de temps à autre.
3. Incorporez la crème fraîche aux légumes et laissez réduire un peu à découvert. Parsemez de persil haché. Servez ce goulasch avec des côtes de porc.

Une portion contient env. 385 cal./ 1620 kJ

CONSEIL

attention ! dosez les piments secs, ils sont très piquants. Vous pouvez remplacer les lardons par des merguez coupées en petits morceaux.



CHAUSSONS AUX FINES HERBES

Pour la pâte:
1 kg de pommes de terre farineuses, cuites la veille
1 œuf
150–180 g de farine
sel
noix muscade fraîchement râpée
poivre noir du moulin
Pour la farce:
10–12 oignons nouveaux
200 g de jambon fumé maigre
5 cuil. à soupe de fines herbes mélangées, hachées (persil, ciboulette, marjolaine, cerfeuil)
30 g de beurre
50 g de saindoux ou 3 cuil. à soupe d'huile
250 g de crème fleurette

1. Epluchez les pommes de terre et râpez-les finement. Ajoutez l'œuf entier et incorporez peu à peu la farine. Travaillez le tout pour obtenir une pâte lisse. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix muscade. Façonnez la pâte en un rouleau d'environ 6 cm de diamètre.
2. Confectionnez la farce : lavez les oignons, supprimez les racines, puis émincez-les en anneaux fins avec un morceau de la partie verte. Taillez le jambon fumé en petits morceaux.
3. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites revenir les oignons avec le jambon fumé. Ajoutez les fines herbes, mélangez bien tous les ingrédients, retirez la poêle du feu.
4. Préchauffez le four à 200°. Mettez le saindoux dans un plat et laissez-le fondre doucement dans le four. Sinon huilez généreusement le plat à l'aide d'un pinceau.
5. Coupez le rouleau de pâte en 8 rondelles. Sur une surface farinée, étalez chaque rondelle au rouleau à pâtisserie sur 3 mm d'épaisseur. Enduisez-les avec la crème fraîche, et garnissez-les de farce. Pliez le rond de pâte une première fois en deux, puis encore une fois. Soudez les bords en pressant légèrement avec les doigts pour fermer le chausson.
6. Badigeonnez la surface des chaussons avec le saindoux fondu (ou l'huile) ; ensuite disposez les chaussons dans le plat, en les faisant se chevaucher légèrement. Enfournez à mi-hauteur et faites dorer 35 à 40 mn. Arrosez régulièrement les chaussons avec le jus de cuisson. Servez-les avec une salade verte.

Une portion contient env. 885 cal./ 3700 kJ

CONSEIL vous pouvez fourrer les chaussons avec de la viande hachée ou du fromage, mais également avec des pommes. D'autre part, les chaussons seront plus juteux si, à mi-cuisson, vous les arrosez avec un peu de lait ou de crème fraîche. Bien entendu, à la place du saindoux ou de l'huile, vous pouvez utiliser du beurre mais le goût n'est pas le même.

RAGOÛT DE POMMES DE TERRE

500 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
250 g de carottes nouvelles
1 chou-rave moyen
100 g de cosses de petits pois
½ litre de bouillon de viande
sel
1 échalote
30 g de beurre
250 g de crème fraîche
poivre blanc du moulin
poivre de Cayenne
½ citron non traité
1 bouquet de persil

1. Pelez les légumes, lavez-les et détaillez-les en petits dés. Lavez les cosses et coupez les extrémités.
2. Portez à ébullition le bouillon de viande. Jetez-y les légumes sauf les cosses. Salez et laissez mijoter ¼ d'heure. 3 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les cosses.
3. Hachez l'échalote et faites-la revenir dans le beurre chaud. Ajoutez la crème fraîche, le sel, le poivre, le zeste et le jus de citron. Laissez réduire la sauce.
4. Avec une écumoire, retirez les légumes cuits. Mélangez-les avec la sauce à la crème. Parsemez le persil haché avant de servir.

Une portion contient env. 395 cal./ 1660 kJ



TARTE AUX POMMES DE TERRE ET AUX TOMATES

Pour la pâte:
800 g de pommes de terre à chair assez ferme
200 g de carottes
2 cuil. à soupe de crème fraîche
3 cuil. à soupe de maïzena
2 œufs + 2 jaunes
100 g de fromage fraîchement râpé
sel
poivre noir du moulin
origan, thym
beurre pour la plaque
Pour la garniture:
700 g de tomates
150 g de mozzarella
origan
2 cuil. à soupe de pignons

1. Epluchez et lavez les pommes de terre et les carottes. Râpez-les finement. Délayez la crème fraîche avec la maïzena, les œufs, les jaunes et le fromage râpé. Incorporez les pommes de terre et les carottes râpées.
2. Etendez la pâte sur la plaque du four préalablement beurré. Enfournez à four chaud,et faites cuire environ 45 mn à 220°.
3. Pendant ce temps, confectionnez la garniture. Ebouillantez les tomates. Pelez-les et épépinez-les ; hachez-les grossièrement. Répartissez la masse sur la pâte ; parsemez la mozzarella après l'avoir détaillée en petits dés. Assaisonnez et répartissez les pignons. Achevez la cuisson en 20 à 30 mn.
Une part contient env. 840 cal./3525 kJ

GRATIN D'ASPERGES ET DE POMMES DE TERRE

500 g d'asperges vertes
800 g de pommes de terre farineuses
sel
½ cuil. à café de sucre
50 g de beurre
125 g de crème liquide chaude
poivre blanc
noix muscade fraîchement râpée
2 jaunes d'œufs
150 g de jambon blanc détaillé en petits morceaux
100 g d'emmenthal fraîchement râpé

1. Nettoyez le tiers inférieur des tiges d'asperges, coupez l'extrémité filandreuse. Lavez et épluchez les pommes de terre, coupez-les en quartiers.
2. Mettez les pommes de terre dans une casserole avec juste assez d'eau pour les recouvrir. Salez et faites cuire. Jetez les asperges dans une grande quantité d'eau bouillante avec le sucre, le sel et 10 g de beurre. Faites cuire «al dente» environ 15 mn.
3. Retirez les asperges, et maintenez-les au chaud. Jetez l'eau de cuisson des pommes de terre et réduisez-les en purée. Versez la crème chaude tout en remuant. Salez, poivrez et parfumez la purée avec la noix muscade. Laissez un peu refroidir, puis incorporez les jaunes d'œufs.
4. Beurrez généreusement un plat à gratin, et garnissez-le avec la moitié de la purée. Répartissez la moitié du jambon et du fromage râpé, puis disposez les asperges en les serrant les unes contre les autres. Parsemez du reste de jambon. Mettez le reste de purée dans une poche et moulez des croisillons sur le jambon. Eparpillez quelques noix de beurre, saupoudrez du reste de fromage.
5. Enfournez à four chaud, et faites gratiner environ 15 mn à 220°. Servez ce gratin avec une salade verte.
Une portion contient env. 504 cal./ 2116 kJ

CONSEIL ce gratin peut être préparé à l'avance. Il vous suffira de le réchauffer au four avant l'arrivée de vos invités.



TARTE AUX POMMES DE TERRE ET AUX TOMATES

Pour la pâte:
800 g de pommes de terre à chair assez ferme
200 g de carottes
2 cuil. à soupe de crème fraîche
3 cuil. à soupe de maïzena
2 œufs + 2 jaunes
100 g de fromage fraîchement râpé
sel
poivre noir du moulin
origan, thym
beurre pour la plaque
Pour la garniture:
700 g de tomates
150 g de mozzarella
origan
2 cuil. à soupe de pignons

1. Epluchez et lavez les pommes de terre et les carottes. Râpez-les finement. Délayez la crème fraîche avec la maïzena, les œufs, les jaunes et le fromage râpé. Incorporez les pommes de terre et les carottes râpées.
2. Etendez la pâte sur la plaque du four préalablement beurré. Enfournez à four chaud,et faites cuire environ 45 mn à 220°.
3. Pendant ce temps, confectionnez la garniture. Ebouillantez les tomates. Pelez-les et épépinez-les ; hachez-les grossièrement. Répartissez la masse sur la pâte ; parsemez la mozzarella après l'avoir détaillée en petits dés. Assaisonnez et répartissez les pignons. Achevez la cuisson en 20 à 30 mn.
Une part contient env. 840 cal./3525 kJ

GRATIN D'ASPERGES ET DE POMMES DE TERRE

500 g d'asperges vertes
800 g de pommes de terre farineuses
sel
½ cuil. à café de sucre
50 g de beurre
125 g de crème liquide chaude
poivre blanc
noix muscade fraîchement râpée
2 jaunes d'œufs
150 g de jambon blanc détaillé en petits morceaux
100 g d'emmenthal fraîchement râpé

1. Nettoyez le tiers inférieur des tiges d'asperges, coupez l'extrémité filandreuse. Lavez et épluchez les pommes de terre, coupez-les en quartiers.
2. Mettez les pommes de terre dans une casserole avec juste assez d'eau pour les recouvrir. Salez et faites cuire. Jetez les asperges dans une grande quantité d'eau bouillante avec le sucre, le sel et 10 g de beurre. Faites cuire «al dente» environ 15 mn.
3. Retirez les asperges, et maintenez-les au chaud. Jetez l'eau de cuisson des pommes de terre et réduisez-les en purée. Versez la crème chaude tout en remuant. Salez, poivrez et parfumez la purée avec la noix muscade. Laissez un peu refroidir, puis incorporez les jaunes d'œufs.
4. Beurrez généreusement un plat à gratin, et garnissez-le avec la moitié de la purée. Répartissez la moitié du jambon et du fromage râpé, puis disposez les asperges en les serrant les unes contre les autres. Parsemez du reste de jambon. Mettez le reste de purée dans une poche et moulez des croisillons sur le jambon. Eparpillez quelques noix de beurre, saupoudrez du reste de fromage.
5. Enfournez à four chaud, et faites gratiner environ 15 mn à 220°. Servez ce gratin avec une salade verte.
Une portion contient env. 504 cal./ 2116 kJ

CONSEIL ce gratin peut être préparé à l'avance. Il vous suffira de le réchauffer au four avant l'arrivée de vos invités.

GNOCCHIS

<u>Pour les gnocchis:</u>
1 kg de pommes de terre farineuses
150 g de fromage blanc
150 g d'épinards blanchis
150 g de farine
50 g de semoule
2 jaunes d'œufs
sel
poivre du moulin
noix muscade fraîchement râpée
graisse pour le plat
<u>Pour la sauce:</u>
75 g de beurre
sauge fraîche
½ bouquet de persil plat
2 gousses d'ail
100 g de parmesan fraîchement râpé

1. Faites cuire les pommes de terre avec leur peau, faites-les sécher dans la casserole. Pelez-les alors qu'elles sont encore chaudes et passez-les aussitôt au presse-purée.
2. Mettez le fromage blanc et les épinards dans une mousseline et pressez-les soigneusement. Incorporez la farine, la semoule et les jaunes d'œufs à la purée de pommes de terre. Pétrissez le tout jusqu'à obtention d'une pâte humide et malléable. Si elle colle trop, ajoutez encore un peu de farine. Assaisonnez-la de sel, de poivre et de noix muscade.
3. Façonnez des petites galettes rondes, et plongez-les par petites quantités dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Laissez cuire. Dès que les gnocchis remontent à la surface, retirez-les avec une écumoire et disposez-les dans un plat à gratin que vous aurez beurré auparavant.
4. Faites fondre le beurre dans une casserole. Faites-y revenir pendant quelques minutes les fines herbes hachées et les gousses d'ail écrasées. Répandez cette sauce sur les gnocchis. Saupoudrez de parmesan râpé. Mettez au four chaud et faites gratiner environ 12 mn à 220°.
Une portion contient env. 673 cal./ 2814 kJ

BEIGNETS DE POMMES DE TERRE AUX BETTES

250 g de bettes
2 échalotes
10 g de beurre
500 g de pommes de terre farineuses
2 cuil. à soupe de chapelure
2 cuil. à soupe de parmesan fraîchement râpé
2 cuil. à soupe de fines herbes mélangées et hachées (persil, marjolaine ...)
4 jaunes d'œufs
sel
poivre du moulin
5 blancs d'œufs
1 pincée de levure
huile pour la friture

1. Triez les bettes, supprimez les grosses tiges et lavez les feuilles soigneusement. Essorez-les bien, puis hachez-les. Hachez également les échalotes et faites-les revenir dans le beurre chaud jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Ajoutez alors les bettes et laissez réduire à couvert.
2. Faites cuire les pommes de terre avec leur peau dans un peu d'eau ou bien à la vapeur. Pelez-les alors qu'elles sont encore chaudes et passez-les aussitôt au presse-purée.
3. Essorez les bettes et mélangez-les à la purée de pommes de terre avec la chapelure, le fromage râpé, les fines herbes hachées et les jaunes d'œufs. Salez et poivrez généreusement.
4. Juste avant la cuisson, montez les blancs en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la masse. A l'aide d'une cuillère à soupe, façonnez des boules de pâte de pommes de terre. Plongez-les dans l'huile de friture chauffée à 180°. Egouttez les beignets sur du papier absorbant et servez-les tièdes.
Une portion contient env. 482 cal./ 1976 kJ





GRATIN AUX CHAMPIGNONS

500 g de pommes de terre à chair plutôt ferme, cuites la veille
2 œufs
1 cuil. à soupe de farine
1 bouquet de persil
1 bouquet de ciboulette ou de cerfeuil
250 g de champignons (girolles, cèpes, chanterelles)
30 g de beurre
sel, poivre noir du moulin
2 grosses tomates
125 g de mozzarella

1. Pelez les pommes de terre et râpez-les grossièrement. Travaillez-les avec les œufs et la farine. Lavez les fines herbes, hachez-les finement, puis incorporez-les à la pâte avec un peu de sel.
2. Nettoyez les champignons, rincez-les sous l'eau courante froide, émincez-les. Chauffez le beurre dans une poêle, faites-y revenir les champignons pendant 5 mn. Salez et poivrez.
3. Beurrez un plat à gratin et tapissez-le de pâte.
4. Lavez les tomates, coupez-les en rondelles. Disposez-les sur la pâte. Ensuite répartissez les champignons, puis la mozzarella coupée en tranches. Poivrez.
5. Mettez le plat au four chaud, et faites gratiner 25 à 30 mn à 180°.

Une portion contient env. 305 cal./ 1278 kJ

GRATIN DE POMMES DE TERRE ET DE BROCOLI

500 g de brocoli
500 g de pommes de terre à chair ferme
2 oignons
2 cuil. à soupe d'huile
beurre pour le plat
sel, poivre du moulin
noix muscade fraîchement râpée
¼ litre de lait
1 dl de bouillon de légumes
60 g de fromage fraîchement râpé
3 cuil. à soupe de chapelure

1. Lavez et nettoyez le brocoli. Faites-le cuire 10 mn dans de l'eau salée.
2. Faites cuire les pommes de terre avec leur peau, pelez-les et coupez-les en rondelles.
3. Emincez les oignons en anneaux fins.
4. Chauffez l'huile dans une poêle, faites-y revenir les oignons et faites cuire quelques minutes.
5. Préchauffez le four à 200°. Beurrez un plat à gratin. Assaisonnez les pommes de terre, le brocoli, les oignons, puis disposez-les dans le plat en couches successives. Arrosez-les avec le lait et le bouillon de légumes. Saupoudrez de fromage râpé et de chapelure et faites gratiner 30 mn.

Une portion contient env. 380 cal./ 1600 kJ

SALADE DE POMMES DE TERRE ET DE FENOUIL

Pour 6 personnes
750 g de pommes de terre fermes
4–5 anchois
2 petits bulbes de fenouil
1 botte de radis
1 pomme acide
100 g de mayonnaise pour salade
1 yaourt
le jus d'un citron
sel, poivre du moulin
1 cuil. à soupe de moutarde forte
1 cuil. à soupe de câpres
3 œufs durs
1 poignée de cresson frais

1. Epluchez les pommes de terre cuites, coupez-les en rondelles. Rincez les anchois. Nettoyez le fenouil, émincez-le en lamelles que vous ferez blanchir 1 mn ; ensuite passez-les sous l'eau froide. Coupez les radis en rondelles et détaillez la pomme en petits dés. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
2. Délayez la mayonnaise et le yaourt avec le jus de citron. Versez la sauce sur la salade. Mélangez. Assaisonnez. Complétez avec les œufs durs coupés en quartiers et parsemez de cresson.

Une portion contient env. 400 cal./ 1680 kJ



GRATIN DE POMMES DE TERRE ET DE COURGETTES

400 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
400 g de petites courgettes
40 g de beurre pour le plat
sel
poivre blanc
250 g de crème fraîche
100 g d'emmenthal fraîchement râpé

1. Faites cuire les pommes de terre dans un peu d'eau salée. Pelez-les, émincez-les en rondelles épaisses (env. 2 cm).
2. Lavez les courgettes, coupez les deux extrémités, puis émincez-les également en rondelles de 2 cm d'épaisseur.
3. Préchauffez le four à 200°. Graissez un plat à gratin et garnissez-le alternativement de rondelles de pommes de terre et de courgettes. Salez et poivrez. Nappez le tout de crème fraîche et parsemez d'emmenthal râpé.
4. Mettez le plat au four et faites cuire environ 20 mn. En fin de cuisson, allumez la rampe supérieure et faites gratiner 3 à 5 mn. Retirez le plat du four et servez aussitôt.

Une portion contient env. 260 cal./ 1100 kJ

POTEE DE POMMES DE TERRE ET DE TOMATES

1 oignon
1–2 gousses d'ail
500 g de grosses tomates
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 branche de thym
1 branche de romarin
sel
poivre noir du moulin
500 g de pommes de terre farineuses
8 cuil. à soupe de bouillon de volaille
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de feuilles de basilic haché

1. Coupez l'oignon et les gousses d'ail en petits dés. Ebouillantez les tomates, pelez-les, épépinez-les et détaillez-les en gros dés.
2. Chauffez l'huile dans une casserole, et faites-y revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez les dés de tomates, le thym et le romarin. Salez et poivrez. Faites mijoter environ 5 mn à couvert.
3. Pendant ce temps, pelez les pommes de terre et détaillez-les en gros dés. Mélangez-les aux tomates ; mouillez avec le bouillon et faites cuire 30 mn, sur feu doux, à couvert. Assaisonnez de nouveau la «marmite» et servez après avoir parsemé de persil et de basilic hachés.

Une portion contient env. 255 cal./ 1046 kJ

POMMES DE TERRE FARCIES AUX CHAMPIGNONS

4 grosses pommes de terre farineuses
300 g de champignons de Paris
1 échalote
40 g de beurre ou de margarine
150 g de crème fraîche épaisse
sel
poivre blanc du moulin

1. Lavez soigneusement les pommes de terre. Puis enveloppez-les sans les peler dans du papier d'aluminium. Faites-les cuire au four, à 200°, pendant environ 1 h.
2. Pendant ce temps, nettoyez les champignons (s'ils sont terreux, passez-les sous l'eau froide) et émincez-les. Pelez l'échalote, coupez-la en petits dés. Faites-la revenir avec les champignons dans le beurre chaud, sur feu moyen. Ajoutez ensuite la crème fraîche, salez, poivrez et amenez la sauce à ébullition.
3. Sortez les pommes de terre du four, retirez le papier d'aluminium. Découpez une calotte sur chaque pomme de terre et évidez-les un peu avec une petite cuillère. Fourrez-les avec le ragoût de champignons. Servez aussitôt.

Une portion contient env. 345 cal./ 1415 kJ

POMMES DE TERRE AU FOUR

8 pommes de terre farineuses (moyennes)
8 gousses d'ail
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
cumin
romarin
sel

1. Brossez les pommes de terre sous l'eau courante, essuyez-les avec du papier absorbant. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
2. Epluchez les gousses d'ail et écrasez-les. Délayez l'ail dans l'huile d'olive avec le cumin et le romarin. Enduisez-en la face coupée des pommes de terre. Salez.
3. Rangez les demi-pommes de terre sur la plaque du four. Enfournez à mi-hauteur dans le four chaud et faites cuire 30 à 40 mn à 200°.

Une portion contient env. 233 cal./ 979 kJ

GRATIN AUX CHOUX DE BRUXELLES

1 kg de pommes de terre à chair ferme
750 g de choux de Bruxelles
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel
$\frac{1}{8}$ l d'eau
1 petit oignon
60 g de beurre
1 cuil. à soupe de persil haché
100 g de lard fumé
3 œufs
noix muscade fraîchement râpée
100 g de gruyère fraîchement râpé
beurre pour le plat

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire quelques instants dans un peu d'eau salée. Egouttez-les, pelez-les et râpez-les grossièrement.
2. Nettoyez les choux de Bruxelles, supprimez les feuilles fanées. Pratiquez une incision en croix à leur base, lavez-les.
3. Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y revenir les choux encore mouillés. Salez, ajoutez l'eau et faites cuire les choux pendant 20 mn.
4. Pelez et émincez l'oignon. Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle, et faites-y revenir l'oignon et le persil. Coupez le lard en lanières et faites-les revenir dans le reste de beurre. Ajoutez les choux de Bruxelles et faites cuire le tout brièvement.
5. Préchauffez le four à 200°.
6. Battez les œufs avec le sel et la noix muscade. Incorporez les oignons et la moitié du gruyère râpé.
7. Beurrez un plat à gratin. Garnissez-le avec la moitié des pommes de terre. Répartissez les choux de Bruxelles et couvrez-les avec le reste de pommes de terre. Nappez avec le mélange œufs-gruyère, puis éparpillez le reste de fromage. Enfournez le plat à mi-hauteur et faites cuire 30 mn.

Servez ce gratin en garniture d'un rôti ou bien comme plat principal avec une salade composée.

Une portion contient env. 610 cal./ 2501 kJ

CONSEIL quand vous recevez des invités, pensez à préparer le gratin à l'avance. Il vous suffira de le réchauffer au four avant leur arrivée.

OMELETTE AUX POMMES DE TERRE ET AUX COURGETTES

600 g de petites courgettes
500 g de pommes de terre fermes, cuites la veille
1 oignon
2 gousses d'ail
sel
poivre noir du moulin
6 œufs
1 cuil. à soupe de marjolaine sèche
2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée

1. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Emincez-les en rondelles fines. Pelez et émincez les pommes de terre. Hachez l'oignon et les gousses d'ail.
2. Chauffez l'huile dans une poêle. Faites blondir l'oignon et l'ail ; ajoutez les rondelles de courgettes et de pommes de terre et faites cuire une dizaine de minutes. Elles doivent prendre une belle couleur dorée. Salez et poivrez.
3. Battez les œufs avec 6 cuillerées à soupe d'eau ; ajoutez la marjolaine et la ciboulette, puis versez le mélange sur les légumes. Laissez prendre. Servez l'omelette directement dans la poêle. Accompagnez-la d'une salade verte.

Une portion contient env. 312 cal./ 1306 kJ

POMMES DE TERRE AU BOUILLON

750 g de pommes de terre fermes
$\frac{1}{4}$ de céleri-rave
1 poireau
2 grosses carottes
1 litre de bouillon de bœuf (tablette)
marjolaine
$\frac{1}{4}$ de feuille de laurier
sel
1 cuil. à soupe de persil haché
20 g de beurre

1. Lavez soigneusement les légumes. Pelez les pommes de terre et le céleri-rave, grattez les carottes, et détaillez le tout en gros dés. Coupez les racines et les feuilles vertes du poireau. Coupez la partie blanche en rondelles.
2. Mettez les légumes dans une casserole, versez le bouillon de bœuf, aromatisez avec la marjolaine et le laurier. Faites cuire à couvert pendant 20 mn. Les pommes de terre doivent absorber le bouillon et commencer à se défaire.
3. Au moment de servir ajoutez le beurre et le persil haché.

Ces pommes de terre accompagneront merveilleusement un rôti de veau ou de porc. Vous pouvez également les parfumer avec du cerfeuil ou de la ciboulette.

Une portion contient env. 160 cal./ 656 kJ

GRATIN DE POMMES DE TERRE ET DE FENOUIL

700 g de fenouil
500 g de pommes de terre farineuses
2 gousses d'ail
50 g de beurre
sel, poivre du moulin
noix muscade
100 g d'emmenthal râpé
375 g de crème fraîche

1. Nettoyez et lavez le fenouil, coupez-le en rondelles épaisses. Pelez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles.
2. Frottez un plat à gratin avec les gousses d'ail. Beurrez-le. Garnissez-le ensuite alternativement avec des rondelles de fenouil et de pommes de terre, en les disposant en rosace. Saupoudrez d'emmenthal râpé et nappez le tout de crème fraîche. Parsemez quelques noix de beurre. Enfournez le plat à mi-hauteur dans le four chaud, et faites cuire 45 à 60 mn, à 220°.

Une portion contient env. 630 cal./ 2646 kJ



KNÖDEL AUX ABRICOTS

800 g de pommes de terre farineuses, cuites la veille
sel
1 pincée de vanille en poudre
2 jaunes d'œufs
50 g de beurre
100 g de semoule de blé dur
100 g de farine
16 abricots bien mûrs
16 amandes pelées
150 g de beurre
100 g de chapelure
1 cuil. à soupe de sucre
1 pincée de cannelle
sucre glace

1. Epluchez les pommes de terre et râpez-les finement. Ajoutez le sel et la vanille ; creusez un puits dans lequel vous déposerez les jaunes d'œufs ainsi que le beurre ramolli et détaillé en morceaux. Saupoudrez la semoule, puis travaillez les ingrédients à la main. Tamisez la farine directement au-dessus de la pâte et pétrissez le tout rapidement. Si la pâte est trop molle, ajoutez encore un peu de farine. Façonnez la pâte en un rouleau d'environ 7 cm de diamètre.
2. Amenez à ébullition une grande quantité d'eau salée dans une grande casserole. Dénoyautez les abricots et, à l'emplacement du noyau, mettez une amande.
3. Débitez le rouleau de pâte en 16 rondelles. Déposez un abricot sur chaque rondelle et enfermez-le dans la pâte. Plongez les knödel dans l'eau bouillante et faites-les cuire 10 à 15 mn, à petit bouillon.
4. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une grande sauteuse. Faites-y dorer la chapelure avec le sucre et la cannelle, en remuant constamment avec une cuillère en bois.
5. Retirez les knödel avec une écumoire, égouttez-les soigneusement et roulez-les dans la chapelure. Répartissez-les sur les assiettes et saupoudrez-les de sucre glace.

Une portion contient env. 1000 cal./ 4180 kJ

CONSEIL vous pouvez remplacer les abricots par des quetsches. Pour réussir cette recette originaire de Bohême, le mieux est d'utiliser des pommes de terre tardives et farineuses, car elles contiennent beaucoup d'amidon et peu d'eau.

KNÖDEL FOURRES AUX PRUNEAUX

1 kg de pommes de terre farineuses, cuites la veille
sel
100 g de maïzena
noix muscade fraîchement râpée
2 jaunes d'œufs
12 pruneaux

1. Pelez les pommes de terre et râpez-les finement.
2. Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée dans une grande casserole.
3. Mélangez la maïzena avec les pommes de terre râpées, assaisonnez de sel et de noix muscade. Incorporez les jaunes d'œufs. Pétrissez rapidement le tout pour obtenir une pâte lisse.
4. Jetez une boulette de pâte dans l'eau bouillante pour faire un test de cuisson. Si la boulette se défait, ajoutez à la pâte encore un peu de maïzena.
5. A présent, façonnez des petites boulettes dans le creux de vos mains préalablement farinées et garnissez chacune d'elles avec un pruneau. Faites-les cuire dans l'eau salée légèrement frémissante pendant 20 mn. Veillez à ce que les knödel ne soient pas trop près les uns des autres dans la casserole, pour que vous puissiez les retourner. Retirez-les avec une écumoire et égouttez-les.

Une portion contient env. 375 cal./ 1580 kJ





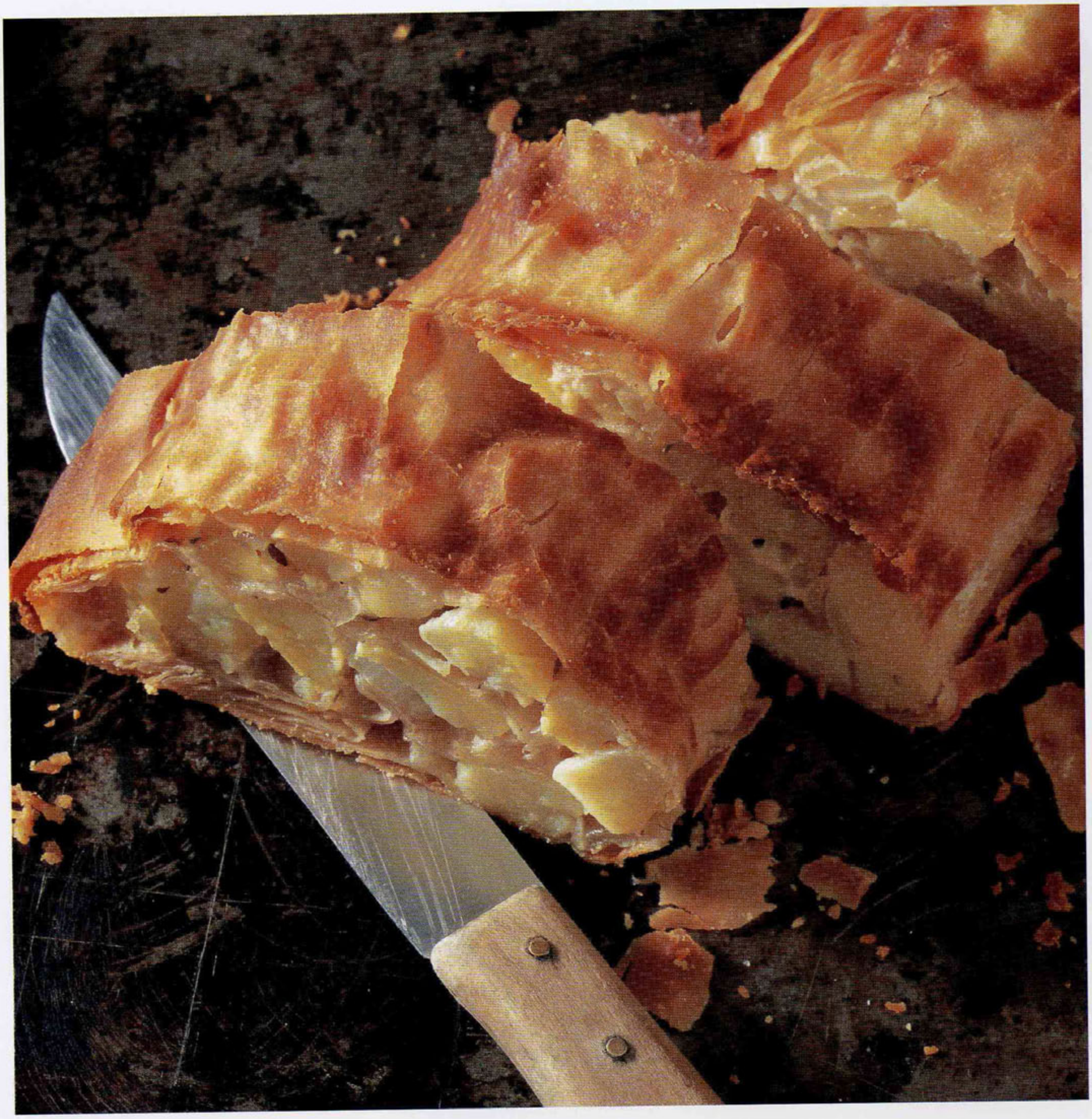
AVEC DES CEREALES ET DES FRUITS SECS

Les gâteaux, les tartes, les biscuits de pommes de terre ne sont pas des inventions récentes. L'idée est très ancienne. Lorsqu'on feuillette de vieux livres de cuisine, on découvre des recettes de gâteaux – et même de pains d'épices – à base de pommes de terre.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez des recettes qui, adaptées au goût de notre époque, vous permettront de surprendre votre entourage. De plus, comme les céréales sont très nourrissantes, on les retrouve souvent dans ces recettes d'autrefois. La galette de pommes de terre (p. 62) était le plat du pauvre, tout comme la couronne de pommes de terre – sans les œufs, bien évidemment. La pâte était presque toujours la même. On travaillait les pommes de terre avec la farine ; selon ses moyens financiers, on ajoutait des œufs et l'on parfumait avec du sel et de la noix muscade. Pour varier les menus, on façonnait la pâte de diverses manières et on la faisait cuire à l'eau ou bien dorer à la poêle dans un peu de graisse. Aujourd'hui la graisse et les œufs ne sont plus un luxe, mais plutôt une question de cholestérol ! Pourtant ces plats du pauvre restent toujours très appréciés.

Cœurs de pommes de terre aux graines de tournesol (recette p. 61)

Strudel aux pommes de terre



STRUDEL AUX POMMES DE TERRE

Pour 6 personnes
800 g de pommes de terre à chair plutôt farineuse
Pour la pâte:
200 g de farine
sel
1 œuf
3 cuil. à soupe d'huile
3–5 cuil. à soupe d'eau tiède
Pour la garniture:
1 gros oignon
40 g de beurre fondu
2 cuil. à soupe de feuilles de marjolaine fraîche, hachées (à défaut 1 cuil. à soupe de marjolaine séchée)
1 cuil. à café de graines de cumin
poivre noir du moulin
2 cuil. à soupe de crème fraîche
200 g de fromage blanc

1. Lavez les pommes de terre, faites-les cuire dans un peu d'eau salée. Laissez refroidir.
2. Tamisez la farine sur votre plan de travail. Salez-la et creusez un puits dans lequel vous mettrez l'œuf et l'huile. Délayez-les avec une partie de la farine. Versez l'eau progressivement et travaillez les ingrédients avec la paume de vos mains jusqu'à obtention d'une pâte élastique et légèrement brillante. Rassemblez la pâte en une boule que vous badigeonnerez d'huile à l'aide d'un pinceau. Couvrez-la avec un saladier chaud et laissez-la reposer environ 30 mn.
3. Pendant ce temps, épluchez l'oignon et hachez-le grossièrement. Pelez les pommes de terre et détaillez-les en dés d'environ 1 cm.
4. Chauffez la moitié du beurre fondu dans une poêle, et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez ensuite les pommes de terre et faites-les revenir quelques minutes. Assaisonnez selon votre goût avec la marjolaine, le cumin, le sel et le poivre. Retirez la poêle du feu. Préchauffez le four à 200°.
5. Posez un linge propre sur votre table, recouvrez-le de farine et posez-y la pâte. Abaissez-la au rouleau en un rectangle. Ensuite étirez-la à la main. Pour cela, saisissez la pâte par en dessous, puis, avec les deux mains, étirez-la en partant du centre vers l'extérieur. Procédez ainsi sur tout le tour de façon à obtenir une pâte extrêmement fine. Supprimez les bords épais.
6. Incorporez la crème fraîche et le fromage blanc aux pommes de terre et répartissez la masse régulièrement sur la pâte. En soulevant le torchon, ramenez la pâte sur les pommes de terre et formez le strudel en le roulant avec précaution. Fermez les deux extrémités par pression. Faites glisser le strudel sur la plaque du four et badigeonnez-le avec le reste de beurre fondu. Saupoudrez de cumin et enfournez à mi-hauteur. Faites cuire 30 mn.
7. Découpez le strudel en tranches avec un couteau électrique. Servez-le en garniture d'un plat de viande ou bien comme plat principal accompagné d'une salade composée.

Une portion contient env. 420 cal./ 1760 kJ

CŒURS DE POMMES DE TERRE AUX GRAINES DE TOURNESOL

(photo p. 58)

500 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
2 cuil. à soupe de graines de tournesol
2 jaunes d'œufs
sel
poivre blanc du moulin
un peu de gingembre en poudre
huile de tournesol pour la cuisson

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans un peu d'eau salée ou bien à la vapeur. Pelez-les et passez-les aussitôt au presse-purée. Laissez refroidir.
2. Faites griller les graines de tournesol dans une poêle, sans matière grasse ; laissez refroidir, puis hachez-les grossièrement.
3. Incorporez les jaunes d'œufs et les graines de tournesol à la purée, mélangez le tout soigneusement. Salez, poivrez et parfumez avec le gingembre.
4. Etalez la masse au rouleau sur 1 cm d'épaisseur et, à l'aide d'un emporte-pièce, découpez des cœurs.
5. Chauffez un peu d'huile dans une sauteuse et faites dorer les cœurs des deux côtés.

Une portion contient env. 325 cal./ 1360 kJ

COURONNE DE POMMES DE TERRE

500 g de pommes de terre farineuses, cuites la veille
80 g de farine
1 œuf
sel
noix muscade fraîchement râpée
40 g de beurre

1. Epluchez les pommes de terre et râpez-les finement. Malaxez-les avec la farine et l'œuf entier jusqu'à obtention d'une pâte ferme. Ajoutez le sel et la noix muscade.
2. Préchauffez le four à 200°.
3. Faites fondre la moitié du beurre dans un plat allant au four (plat à tarte par exemple). Façonnez la pâte de pommes de terre en un rouleau de l'épaisseur d'un doigt et disposez-le en spirale dans le plat. Faites cuire quelques minutes sur le feu puis enfournez à mi-hauteur. Parsemez du reste de beurre détaillé en morceaux, et faites dorer environ 20 mn.

Une portion contient env. 270 cal./ 1120 kJ

CONSEIL c'est avec cette même pâte que l'on confectionne les nouilles bavaroises. Pour cela, il vous faut façonner des rouleaux de pâte de la taille d'un petit doigt, avec des extrémités pointues. Faites cuire les nouilles dans de la graisse, ou bien dans de l'eau bouillante salée et faites-les sauter ensuite quelques minutes dans du beurre chaud.

GALETTE DE POMMES DE TERRE

800 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
sel
1 oignon
2 jaunes d'œufs
50 g de semoule de blé
50 g de farine de blé
poivre blanc du moulin
40–50 g de saindoux ou de graisse d'oie

1. Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en quartiers. Faites-les cuire dans un peu d'eau salée ; jetez l'eau de cuisson et faites sécher les pommes de terre. Passez-les au presse-purée, puis laissez refroidir.
2. Epluchez l'oignon, et détaillez-le en petits dés.
3. Incorporez les jaunes d'œufs à la purée, salez et poivrez. Ajoutez progressivement la semoule et la farine et mélangez le tout légèrement.
4. Faites chauffer la graisse dans une grande poêle, et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez ensuite le mélange de pommes de terre et faites-les cuire en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Attention, les pommes de terre ne doivent pas être trop serrées dans la poêle. Au besoin, servez-vous de deux poêles. Servez cette galette en garniture d'un rôti de porc ou encore d'une volaille rôtie.

Une portion contient env. 385 cal./ 1620 kJ

CONSEIL cette galette peut également être servie avec une garniture sucrée. Dans ce cas, faites-la cuire dans la graisse, sans oignon, ni sel, ni poivre. Saupoudrez-la de sucre glace et servez-la avec des myrtilles et une compote ou un coulis d'abricots, de framboises, de cassis etc..



CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

600 g de pommes de terre farineuses
sel
50 g de beurre
3 jaunes d'œufs
noix muscade fraîchement râpée
1 pointe de safran
2 œufs
100 g d'amandes effilées
graisse pour la cuisson

1. Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en quartiers. Faites-les cuire dans un peu d'eau salée. Jetez l'eau de cuisson et faites sécher les pommes de terre en donnant quelques secousses à la casserole. Ensuite, passez-les au presse-purée. Incorporez alternativement le beurre détaillé en morceaux et les jaunes d'œufs, puis mélangez le tout jusqu'à obtention d'une purée ferme. Assaisonnez-la de sel, de noix muscade et de safran.
2. Faites chauffer la graisse à 180° dans une friteuse ou une casserole à hauts bords.
3. Battez les œufs dans une jatte. A l'aide d'une cuillère à soupe, prélevez un peu de purée, et façonnez une boulette dans le creux de vos mains légèrement farinées. Roulez la boulette dans l'œuf battu, puis dans les amandes effilées. Faites dorer les boulettes dans la graisse chaude. N'en mettez pas trop à la fois dans la friteuse, elles se colleraient les unes aux autres.
4. Retirez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.

Ce plat est une jolie garniture pour un menu raffiné, par exemple un rôti de chevreuil.

Une portion contient env. 495 cal./

CONSEIL bien entendu, pour réussir cette recette, il convient d'utiliser des pommes de terre tardives, à chair farineuse. Les pommes de terre nouvelles contiennent encore beaucoup trop d'eau.

Par ailleurs, vous pouvez parfumer la pâte de pommes de terre avec un fromage fort râpé ou des fines herbes hachées.

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE A LA PISTACHE

500 g de pommes de terre farineuses
sel
50 g de farine
1 cuil. à soupe de sucre vanillé
30 pistaches pilées
½ zeste d'orange (non traitée)
2 jaunes d'œufs
80 g de beurre
40 g de sucre
½ cuil. à café de cannelle en poudre

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau salée. Faites-les sécher, pelez-les et passez-les aussitôt au presse-purée. Laissez refroidir.
2. Portez à ébullition une grande casserole, remplie d'eau salée.
3. Incorporez la farine, le sucre vanillé, les pistaches et le demi-zeste d'orange à la purée de pommes de terre. Ajoutez les jaunes d'œufs et pétrissez tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse. A l'aide de petites cuillères humides, moulez des croquettes que vous ferez cuire 15 mn dans l'eau salée.
4. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez le sucre et la cannelle et laissez mousser.
5. Prélevez les croquettes avec une écumoire, égouttez-les avant de les arroser de beurre à la cannelle.

Une portion contient env. 400 cal./ 1680 kJ



GATEAU DE POMMES DE TERRE AU BEURRE

500 g de pommes de terre farineuses
30 g de levure de boulanger
$\frac{1}{8}$ l de lait tiède
100 g de sucre
3 œufs
1 cuil. à soupe de sucre vanillé
$\frac{1}{2}$ zeste de citron (non traité)
250 g de farine
100 g de beurre très froid
$\frac{1}{2}$ cuil. à café de cannelle en poudre
100 g d'amandes effilées
graisse pour la plaque

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans un peu d'eau salée. Faites-les sécher, pelez-les et réduisez-les aussitôt en purée.
2. Délayez la levure dans le lait tiède avec une pincée de sucre et laissez-la gonfler 15 mn dans un endroit chaud.
3. Travaillez les œufs, la moitié du sucre, le sucre vanillé et le demi-zeste de citron râpé jusqu'à obtention d'une mousse onctueuse. Ensuite ajoutez progressivement les pommes de terre et la farine. Mélangez le tout pour obtenir une pâte souple. Couvrez-la avec un linge propre et laissez-la reposer 30 mn dans un endroit chaud.
4. Préchauffez le four à 200°.
5. Farinez votre plan de travail et abaissez la pâte au rouleau à la dimension de la plaque à pâtisserie. Etendez la pâte sur la plaque préalablement graissée et laissez-la reposer 20 mn.
6. Avec un doigt, creusez une douzaine de cavités dans la pâte. Détaillez le beurre en petits morceaux, et garnissez-en chaque creux. Mélangez le reste de beurre avec la cannelle et les amandes effilées et parsemez-en le gâteau. Enfournez la plaque à mi-hauteur et faites cuire environ 25 mn

Une portion contient env. 275 cal./ 1160 kJ

CONSEIL ce gâteau en pâte de pommes de terre est meilleur s'il est servi tiède. On peut le congeler sans problème.

BEIGNETS SUCRES

500 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
30 g de levure de boulanger
$\frac{1}{8}$ l de lait
100 g de beurre
50 g de sucre
3 œufs
250 g de farine
50 g d'amandes pilées
50 g de raisins secs
graisse pour la cuisson

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans un peu d'eau salée. Faites-les sécher, pelez-les et réduisez-les aussitôt en purée. Laissez refroidir.
2. Délayez la levure dans le lait et laissez reposer 15 mn dans un endroit chaud.
3. Travaillez le beurre et le sucre jusqu'à obtention d'une masse crémeuse ; ensuite incorporez les œufs et la levure gonflée en remuant constamment. Ajoutez la purée de pommes de terre ainsi que la farine, le sel, les amandes et les raisins et malaxez bien tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse. Couvrez-la d'un linge propre et laissez-la reposer 30 mn dans un endroit chaud.
4. Chauffez la graisse. A l'aide d'une petite cuillère, moulez 24 boulettes de pâte de la grosseur d'une noix et faites-les cuire dans la graisse chaude. Saupoudrez les beignets d'un mélange de sucre et de cannelle au moment de servir ou encore de sucre glace.

Un beignet contient env. 125 cal./520 kJ





AVEC DES LAITAGES, DU FROMAGE ET DES ŒUFS

Lorsqu'elles sont associées aux œufs, au lait ou au fromage – par exemple au fromage blanc – les pommes de terre couvrent nos besoins en protéines aussi bien que la viande ou le poisson. Des œufs au plat accompagnés de pommes de terre sautées sont un repas à la fois simple, appétissant et équilibré.

L'association de la pomme de terre et des œufs existe sous quantités de variantes qui régaleront les plus gourmets : galettes de pommes de terre, gnocchis, purées, gratins, potages...

Les pommes de terre et le fromage : bien sûr on pense immédiatement à la Suisse et à sa célèbre raclette. Alors pourquoi ne pas essayer sa variante : les pommes de terre gratinées au munster (p. 78).

Pudding de pommes de terre au gorgonzola (recette p. 78)

POTAGE A LA MODE ITALIENNE

500 g de pommes de terre farineuses
1–2 gousses d'ail
1 petit oignon
1 carotte
1 branche de céleri
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 petit morceau de piment
1 branche de thym
sel
poivre blanc du moulin
1 litre de bouillon de viande
1 grosse tomate
½ bouquet de basilic
2 cuil. à soupe de parmesan fraîchement râpé

1. Epluchez les pommes de terre ; lavez-les et détaillez-les en gros dés. Pelez les gousses d'ail et l'oignon, hachez-les finement. Grattez la carotte, lavez-la avec la branche de céleri ; coupez-les en petits morceaux.
2. Chauffez l'huile dans une casserole, et faites-y revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez ensuite les pommes de terre et les légumes, ainsi que le piment réduit en miettes et la branche de thym. Salez et poivrez. Mouillez avec le bouillon. Faites cuire à couvert, sur feu doux, pendant 30 mn.
3. Ebouillantez la tomate, pelez-la, épépinez-la, détaillez la chair en petits dés. Hachez finement le basilic, et mélangez-le soigneusement aux dés de tomate.
4. Passez la soupe au mixeur et tamisez-la. Incorporez-y le parmesan et réchauffez-la un instant. Si elle est trop épaisse, allongez-la avec un peu de bouillon. Répartissez la soupe sur 4 assiettes, et au milieu de chacune d'elles, déposez une cuillerée à soupe du mélange tomate-basilic.

Une portion contient env. 300 cal./ 1240 kJ

CONSEIL

vous pouvez présenter le parmesan séparément, afin que chacun se serve selon son goût.

CREME DE POMMES DE TERRE

500 g de pommes de terre farineuses
sel
1 poireau
20 g de beurre
¾ litre de lait
150 g de crème liquide
50 g de gruyère
poivre du moulin
paprika ou curry

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les et détaillez-les en gros dés. Faites-les cuire environ 20 mn dans un peu d'eau salée.
2. Nettoyez et lavez le poireau, émincez-le en anneaux fins que vous ferez ramollir dans le beurre chaud.
3. Egouttez les pommes de terre. Réduisez-les en purée avec le lait et la crème. Battez le tout pour obtenir une soupe crémeuse.
4. Salez et poivrez la soupe. Réchauffez-la et incorporez les anneaux de poireau.
5. Coupez le gruyère en petits dés ; roulez-les dans le paprika ou le curry et répartissez-les sur la soupe.

Une portion contient env. 380 cal./ 1600 kJ



GRATIN DE POMMES DE TERRE

800 g de pommes de terre farineuses
1 gousse d'ail
40 g de beurre
250 g de crème fraîche
1 jaune d'œuf
sel
poivre blanc du moulin
noix muscade fraîchement râpée

1. Pelez les pommes de terre, lavez-les, et coupez-les en fines rondelles dans un récipient rempli d'eau.
2. Préchauffez le four à 200°. Prenez un plat à gratin de 24 cm de diamètre, à bords bas. Frottez-le avec la gousse d'ail et graissez-le avec la moitié du beurre.
3. Egouttez les rondelles de pommes de terre, essuyez-les soigneusement avec du papier absorbant et disposez-les dans le plat en couches successives. Disposez la dernière couche en rosace.
4. Délayez la crème fraîche et le jaune d'œuf. Assaisonnez généreusement de sel, de poivre et de noix muscade. Répandez la crème uniformément sur les pommes de terre.
5. Enfournez le plat à mi-hauteur et faites gratiner 45 mn environ.

Une portion contient env. 555 cal./ 2320 kJ

CONSEIL En parsemant du fromage – par exemple du gruyère – entre les couches de pommes de terre et en supprimant le jaune d'œuf, vous obtiendrez un gratin dauphinois. Le jaune d'œuf rend le gratin plus souple, mais il n'est pas indispensable.

GNOCCHIS AU PARMESAN

1 kg de pommes de terre farineuses
120 g de ricotta (fromage frais italien)
100 g de parmesan fraîchement râpé
100 g de farine
2 jaunes d'œufs
sel
poivre blanc du moulin
50 g de beurre
6–8 feuilles de sauge fraîche

1. Lavez soigneusement les pommes de terre et faites-les cuire. Faites-les sécher, épluchez-les aussitôt et passez-les au presse-purée. Laissez refroidir.
2. Ajoutez la ricotta, 60 g de parmesan, la farine et les jaunes d'œufs. Salez, poivrez et pétrissez rapidement tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
3. Remplissez d'eau salée une grande casserole et portez à ébullition.
4. Dans vos mains farinées, façonnez des rouleaux de pâte de l'épaisseur d'un doigt, puis débitez-les en tronçons de 2 cm de long. Aplatissez-les d'un côté avec une fourchette pour dessiner des rainures. Faites cuire les gnocchis dans l'eau salée légèrement frémissante, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Cela doit prendre 5 à 6 mn.
5. Pendant ce temps, chauffez le beurre dans une poêle avec les feuilles de sauge jusqu'à ce qu'il mousse.
6. Retirez les gnocchis à l'aide d'une écumoire, égouttez-les. Dressez-les sur un plat de service, arrosez-les avec le beurre à la sauge, et saupoudrez-les du parmesan restant. Servez aussitôt.

Accompagnez les gnocchis d'une salade et d'un vin blanc sec italien.

Une portion contient env. 520 cal./ 2180 kJ

CONSEIL les gnocchis peuvent aussi être servis autour d'un rôti ou d'un osso bucco. Dans ce cas, réduisez les proportions de moitié.



PUREE AU FROMAGE

1 kg de pommes de terre farineuses
sel
$\frac{1}{4}$ litre de lait
80 g de beurre
noix muscade fraîche
3 œufs
300 g d'emmenthal ou de gouda fraîchement râpé
beurre pour le moule

1. Epluchez les pommes de terre et détaillez-les en gros dés. Mettez-les dans une casserole avec de l'eau pour les recouvrir. Salez et faites cuire 15 mn.
2. Jetez l'eau de cuisson et faites sécher les pommes de terre en donnant des secousses à la casserole, jusqu'à ce qu'elles soient tout à fait sèches et farineuses. Au besoin, posez-les sur du papier absorbant.
3. Chauffez le lait dans une grande casserole et passez les pommes de terre au presse-purée directement dans le lait chaud. Délayez au fouet jusqu'à obtention d'une purée onctueuse. Incorporez le beurre détaillé en morceaux. Assaisonnez la purée de sel et de noix muscade que vous râperez au-dessus.
4. Incorporez les œufs et 250 g de fromage râpé.
5. Beurrez un plat à gratin. Préchauffez le four à 200°.
6. Mettez la purée dans une poche à douille et garnissez-en le plat. Parsemez du reste de fromage.
7. Enfournez le plat à mi-hauteur et faites dorer 20 mn.

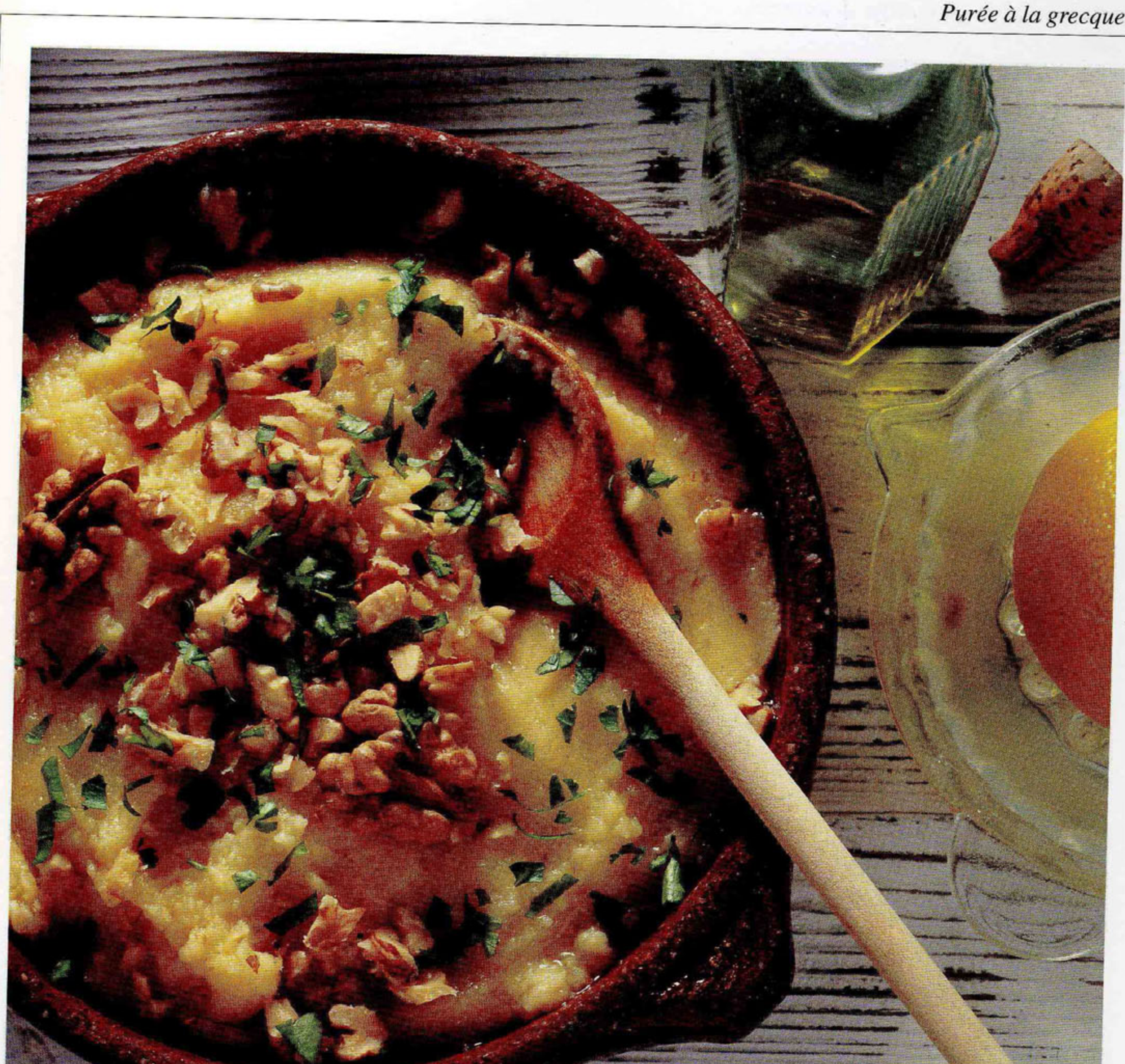
Cette purée accompagne merveilleusement les plats de viande ou de poisson. En outre, elle peut être servie comme plat principal végétarien avec différentes salades.
Une portion contient env. 685 cal./ 2809 kJ

PUREE A LA GRECQUE

500 g de pommes de terre farineuses
sel
3–4 gousses d'ail
1 jaune d'œuf
$\frac{1}{8}$ l d'huile d'olive
2–3 cuil. à soupe de jus de citron
poivre noir du moulin
50 g de cerneaux de noix hachés

1. Epluchez les pommes de terre, coupez-les en quartiers et faites-les cuire dans un peu d'eau salée.
2. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les avec le sel.
3. Réduisez les pommes de terre en purée et incorporez l'ail et le jaune d'œuf. Tout en remuant avec une cuillère en bois, versez suffisamment d'huile d'olive pour obtenir une purée onctueuse. Parfumez-la avec le jus de citron et le poivre et incorporez les noix concassées.
Une portion contient env. 470 cal./ 1960 kJ

CONSEIL skordalia – c'est le nom de cette recette grecque. Elle accompagne les plats de poissons grillés ou bien les plats d'aubergines ou de courgettes.
Vous pouvez remplacer les noix par des oignons finement hachés ou du persil.



PUDDING DE POMMES DE TERRE AU GORGONZOLA

(photo p. 70)

600 g de pommes de terre farineuses
sel
50 g de beurre
3 jaunes d'œufs
70 g de gorgonzola
2–3 cuil. à soupe de crème fraîche
poivre blanc du moulin
2 blancs d'œufs
beurre pour le moule
Légumes :
1 kg d'épinards frais
sel
40 g de beurre
poivre noir du moulin
noix muscade fraîchement râpée

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les, coupez-les en quartiers et faites-les cuire dans un peu d'eau salée. Jetez l'eau de cuisson et faites sécher les pommes de terre. Réduisez-les en purée. Préparez un bain-marie : amenez à ébullition une casserole remplie d'eau à mi-hauteur.
2. Détaillez le beurre en petits morceaux et incorporez-les à la purée. Ajoutez les jaunes d'œufs un à un. Mélangez la crème fraîche avec le gorgonzola et incorporez-la à son tour. Salez et poivrez. Enfin mélangez délicatement les blancs d'œufs montés en neige.
3. Déposez la masse dans un moule à brioche généreusement beurré, en laissant une bordure large de deux doigts. Fermez hermétiquement le moule avec son couvercle également beurré.
4. Posez le moule sur une assiette retournée et placez-la sur le bain-marie. Fermez la casserole et faites cuire sur feu doux, pendant 1 heure.
5. Pendant ce temps, triez soigneusement les épinards, lavez-les et faites-les blanchir quelques minutes dans de l'eau salée. Egouttez-les dans une passoire.
6. Faites fondre le beurre dans un faitout et faites-y revenir les épinards. Assaisonnez-les de sel, de poivre et de noix muscade.
7. Retirez le moule du bain-marie ; laissez reposer quelques minutes, puis démoulez le pouding sur un plat de service chaud. Dressez les épinards autour du pudding et servez aussitôt.

Une portion contient env. 485 cal./ 2040 kJ

CONSEIL si vous remplacez le gorgonzola par du roquefort, réduisez la quantité à 50 g, car sa saveur très intense tuerait le goût des pommes de terre.

POMMES DE TERRE GRATINEES AU MUNSTER

4 pommes de terre farineuses de taille moyenne
20 g de beurre
200 g de munster
1 cuil. à soupe de graines de cumin
poivre noir du moulin

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans une marmite d'eau salée, égouttez-les et laissez-les refroidir.
2. Allumez le grill.
3. Beurrez un moule à tarte. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en deux horizontalement. Disposez-les en cercle dans le moule, la face coupée dessus. Coupez le munster en 8 tranches que vous déposerez sur les demi-pommes de terre. Saupoudrez de poivre et de cumin et faites gratiner quelques minutes sous le grill. Servez aussitôt avec une salade verte.

Une portion contient env. 285 cal./ 1200 kJ

CONSEIL le munster ne doit pas être trop fait, car en gratinant son goût deviendrait amer. Vous pouvez employer pour cette recette des pommes de terre de printemps, qui peuvent être consommées avec leur peau.



Pommes de terre fourrées à la crème de gorgonzola



POMMES DE TERRE FOURREES A LA CREME DE GORGONZOLA

8 grosses pommes de terre farineuses
2 avocats mûrs
4 cuil. à soupe de crème fraîche
100 g de fromage blanc
60 g de gorgonzola
½ jus de citron
40 g d'œufs de saumon

1. Préchauffez le four à 200°.
2. Lavez très soigneusement les pommes de terre et brossez-les. Essuyez-les avec du papier absorbant et déposez chacune d'elles sur un carré de papier d'aluminium. Soulevez les quatre coins de la feuille et refermez-les au-dessus de la pomme de terre.
3. Posez les papillottes sur la grille du four et faites cuire à mi-hauteur pendant 50 à 60 mn.
4. Pendant ce temps, fendez les avocats en deux, retirez le noyau et la peau. Détaillez la chair des fruits en gros dés que vous réduirez en purée au mixeur.
5. Délayez la crème fraîche avec le fromage blanc. Ecrasez le gorgonzola à l'aide d'une fourchette et incorporez-le à la masse. Ensuite, incorporez la purée d'avocat, et parfumez avec un demi-jus de citron.
6. Sortez les pommes de terre cuites du four. Ouvrez les papillottes. A l'aide d'un couteau, pratiquez une incision en forme de croix et ouvrez-la. Garnissez le sillon avec une ou deux cuillerées de crème de gorgonzola et décorez avec les œufs de saumon.

Une portion contient env. 540 cal./ 2214 kJ

GRATIN DE POMMES DE TERRE AU FROMAGE

800 g de pommes de terre farineuses, cuites la veille
120 g de beurre
4 jaunes d'œufs
150 g de crème fraîche épaisse
40 g de farine
100 g d'emmenthal fraîchement râpé
50 g de parmesan fraîchement râpé
sel
poivre blanc du moulin
noix muscade fraîchement râpée
3 blancs d'œufs
1 cuil. à soupe de chapelure
beurre pour le plat

1. Epluchez les pommes de terre et râpez-les finement. Préchauffez le four à 180°.
2. Travaillez le beurre ramolli. Ajoutez-y les jaunes d'œufs un à un et la crème fraîche. Mélangez la farine avec l'emmenthal et la moitié du parmesan et incorporez le tout à la crème en alternance avec les pommes de terre râpées. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix muscade selon votre goût. Terminez en incorporant délicatement les blancs d'œufs montés en neige.
3. Déposez la masse dans un plat à gratin beurré et saupoudré de chapelure (cont. 1½ litre). Mélangez le reste de parmesan avec la chapelure et dispersez le tout sur le gratin.
4. Enfournez à mi-hauteur et faites dorer 1 h. Servez le gratin avec une sauce tomate et une salade verte.

Une portion contient env. 790 cal./ 3300 kJ

CONSEIL

quand vous recevez des invités, pensez à préparer le gratin à l'avance. Ainsi vous n'aurez plus qu'à le réchauffer. Servez-le en garniture de rôtis de viande ou de volailles.

PIZZAS DE POMMES DE TERRE

Pour la pâte :
1,2 kg de pommes de terre farineuses
200 g de farine
100 g de parmesan fraîchement râpé
sel
poivre blanc du moulin
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
Pour la garniture :
3 grosses tomates bien mûres
origan
huile d'olive
selon votre goût : dés de salami, olives, anchois, câpres...
beurre pour la plaque

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur. Pelez-les et passez-les aussitôt au presse-purée. Laissez refroidir.
2. Préchauffez le four à 220°.
3. Mélangez la farine et le parmesan avec la purée de pomme de terre. Salez et poivrez. Versez l'huile d'olive. Pétrissez le tout rapidement pour obtenir une pâte lisse. Ensuite, sur votre plan de travail fariné, façonnez un rouleau de pâte de 6 cm de diamètre.
4. Ebouillantez les tomates, pelez-les et épépinez-les. Détaillez leur chair en petits dés.
5. Coupez le rouleau de pâte en rondelles d'1,5 cm d'épaisseur. Aplatissez-les un peu au centre de façon à obtenir une petite bordure. Disposez les pizzas les unes à côtés des autres sur la plaque du four beurrée. Garnissez-les avec les dés de tomates et l'origan; arrosez-les d'un trait d'huile d'olive. Selon votre goût, vous pouvez également les agrémenter de petits dés de salami, de rondelles d'olives, d'anchois hachés ou de câpres, et bien entendu de fromage râpé.
6. Enfournez la plaque à la glissière inférieure et faites cuire 25 à 30 mn.

Une portion contient env. 690 cal./ 2880 kJ

CONSEIL

les pizzas sont meilleures froides. Cette recette est idéale, si vous recevez des invités, car tout peut être préparé à l'avance. Servez les pizzas avec un vin rouge italien, léger.

TORTILLA ESPAGNOLE

600 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
1–2 gousses d'ail
6–7 cuil. à soupe d'huile
sel
8 œufs
poivre noir du moulin

1. Pelez, lavez les pommes de terre, coupez-les en fines rondelles. Pelez les gousses d'ail, hachez-les menu.
2. Chauffez 4 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites cuire les pommes de terre avec l'ail, sans qu'elles prennent couleur, sur feu doux, pendant 20 mn, en remuant constamment. Salez.
3. Battez les œufs avec le sel et le poivre et versez-les sur les pommes de terre. Continuez de remuer jusqu'à ce que la masse commence à prendre. Couvrez la sauteuse avec un couvercle et laissez dorer le dessous 5 mn.
4. Retournez l'omelette sur une assiette plate. Mettez le reste d'huile dans la poêle, puis faites dorer l'autre côté.

Servez la tortilla comme plat principal avec une salade verte, ou bien froide et découpée en petites bouchées comme «tapas» avec du vin frais.

Une portion contient env. 485 cal./ 2040 kJ



GÂTEAU DE POMMES DE TERRE

Pour 2 personnes
50 g de lard maigre fumé
1 oignon
400 g de pommes de terre farineuses
2 œufs
20 g de farine
sel
poivre noir du moulin
noix muscade fraîchement râpée
2 cuil. à soupe d'huile

1. Pelez l'oignon et détaillez-le en petits dés avec le lard.
2. Epluchez les pommes de terre et râpez-les grossièrement. Ensuite, incorporez les œufs et la farine. Assaisonnez de sel, de poivre et noix muscade.
3. Chauffez l'huile dans une grande poêle et faites revenir l'oignon et le lard. Ajoutez les pommes de terre et mélangez soigneusement tous les ingrédients. Lissez la surface et faites griller le dessous du gâteau sur feu moyen pendant quelques minutes. Couvrez la poêle avec un couvercle et laissez cuire environ 10 mn.
4. Ensuite, à l'aide d'une spatule, détachez le gâteau avec précaution, puis retournez-le sur une assiette plate. Si nécessaire, ajoutez encore un peu d'huile dans la poêle avant de faire dorer l'autre côté. Accompagnez ce plat d'une salade verte ou d'une compote de pommes.

Une portion contient env. 615 cal./ 2580 kJ

CONSEIL ce gâteau de pommes de terre sera particulièrement savoureux si vous le faites cuire dans de la graisse d'oie.

GALETTES DE POMMES DE TERRE

1 kg de pommes de terre à chair ferme
1 oignon
3 œufs
sel
huile ou saindoux

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les et séchez-les soigneusement avec du papier absorbant. Râpez-les finement.
2. Pelez l'oignon, hachez-le menu, puis incorporez-le aux pommes de terre avec les œufs. Salez.
3. Chauffez un peu d'huile dans une poêle, et à l'aide d'une cuillère à soupe, formez des petits tas de pâte que vous déposerez dans la graisse chaude. Aplatissez-les un peu avec le dos de la cuillère et faites-les dorer d'un côté ; retournez-les et faites dorer l'autre côté. Retirez les galettes de la poêle et servez aussitôt. Le mieux est d'utiliser deux poêles en même temps pour servir plus rapidement.

Accompagnez les galettes d'une compote de pommes, d'airelles, ou encore de sirop d'érable.

Une portion contient env. 482 cal./ 2024 kJ

CONSEIL vous pouvez conserver les galettes en les congelant. Pour cela, laissez-les d'abord refroidir après la cuisson. Ensuite enveloppez-les dans du papier d'aluminium et entreposez-les au congélateur. Dégelez-les avant utilisation et faites-les cuire des deux côtés dans de l'huile chaude.



POMMES DE TERRE AU FOUR AU BEURRE DE CHAMPIGNONS

12 pommes de terre farineuses moyennes (1200 g)
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
½ cuil. à café de cumin
½ cuil. à café de thym séché
sel
Pour le beurre de champignons :
150 g de champignons de Paris
50 g d'oignons nouveaux
120 g de beurre
1 bouquet de basilic
1 cuil. à soupe de Calvados
sel

1. Brossez les pommes de terre avec leur peau sous l'eau courante ; essuyez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Badigeonnez chaque face coupée d'huile d'olive, et saupoudrez-la de sel, de thym et de cumin. Préchauffez le four à 220°. Disposez les demi-pommes de terre sur la plaque du four ; enfournez celle-ci à mi-hauteur et faites cuire 30 à 40 mn.
2. Pendant ce temps, préparez le beurre de champignons : nettoyez les champignons, rincez-les sous l'eau courante ou bien essuyez-les soigneusement avec du papier absorbant. Emincez-les. Nettoyez les oignons nouveaux, hachez-les finement. Chauffez 20 g de beurre dans une poêle, faites-y revenir les oignons ; ajoutez ensuite les champignons émincés et faites-les revenir jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée. Lavez le basilic, essorez-le, coupez les petites feuilles et hachez-en quelques-unes. Mettez les champignons cuits, le basilic, le calvados et le sel dans un mixeur et réduisez tous les ingrédients en purée. Malaxez cette purée avec le beurre. Façonnez des boulettes de beurre et enveloppez-les séparément dans du papier d'aluminium. Entreposez-les au réfrigérateur.
3. Lorsque les pommes de terre sont cuites, retirez-les du four ; déposez sur chacune d'elles une petite feuille de basilic et une noix de beurre froid. Servez aussitôt.

Une portion contient env. 518 cal./ 2124 kJ

CONSEIL

Il existe différentes variantes de pommes de terre au four. Vous pouvez également les badigeonner d'huile et les parsemer de cumin ou de ciboulette hachée. Elles accompagnent agréablement les plats de viande ou de poisson.

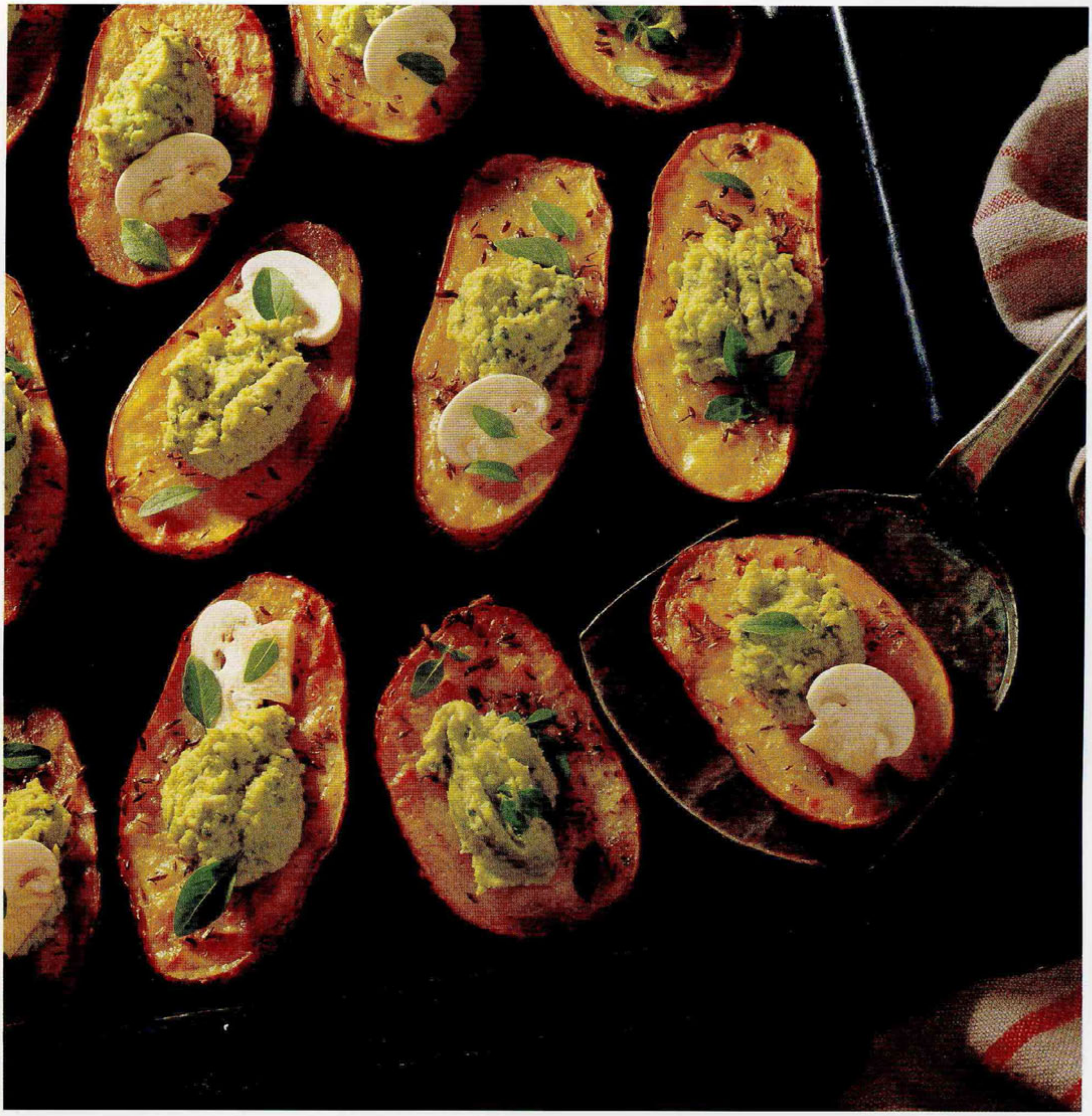
POMMES DE TERRE A LA CREME ET AU CERFEUIL

800 g de pommes de terre farineuses
1 échalote
1 gousse d'ail
30 g de beurre
sel, poivre blanc du moulin
noix muscade fraîchement râpée
½ zeste de citron (non traité)
250 g de crème fraîche
1 poignée de cerfeuil frais

1. Pelez les pommes de terre, lavez-les et détaillez-les en gros dés. Epluchez l'échalote et la gousse d'ail, coupez-les en petits dés que vous ferez revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
2. Ajoutez ensuite les dés de pommes de terre ; assaisonnez avec le sel, le poivre, la noix muscade et le demi-zeste de citron râpé. Mouillez avec la crème fraîche. Portez à ébullition, couvrez et faites cuire sur feu doux pendant 20 à 25 mn. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ôtez le couvercle et faites réduire la crème sur feu vif. Pendant ce temps, remuez constamment avec une cuillère de bois, afin que les pommes de terre n'attachent pas.
3. Enfin, parsemez les petites feuilles de cerfeuil sur les pommes de terre et servez avec la sauce.

Une portion contient env. 400 cal./ 1680 kJ

Pommes de terre au four au beurre de champignons



POMMES DE TERRE A LA BECHAMEL

1 kg de pommes de terre à chair assez ferme
40 g de beurre
30 g de farine
30 cl de fond de veau
250 g de crème fraîche
sel
poivre blanc du moulin
poivre de Cayenne
un peu de jus de citron
1 bouquet de persil plat

1. Lavez et faites cuire les pommes de terre.
2. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans un grand faitout et faites-y blondir la farine. En remuant constamment avec un fouet, versez le fond de veau et la crème fraîche. Assaisonnez de sel, de poivre blanc et de poivre de Cayenne ; faites cuire 15 mn en remuant de temps à autre.
3. Epluchez les pommes de terre, émincez-les et mélangez-les avec la béchamel. Salez, poivrez, versez un peu de jus de citron et laissez reposer encore 5 mn sur feu doux.
4. Complétez l'assaisonnement avec le persil haché. Servez ces pommes de terre autour d'un plat de viande de bœuf bouillie ou rôtie.

Une portion contient env. 480 cal./ 2020 kJ

GRATIN DE POMMES DE TERRE

Pour 3 personnes

700 g de pommes de terre grossièrement râpées
30 g de farine de blé complet
30 g de beurre
2 œufs
sel

1. Beurrez généreusement (10 g de beurre) un grand plat à gratin plat.
2. Râpez les pommes de terre, pressez-les légèrement, puis mélangez-les avec la farine et les œufs. Salez.
3. Préchauffez le four à 200°.
4. Répartissez la masse dans le plat. La couche de pommes de terre ne doit pas dépasser 75 mm d'épaisseur. Parsemez du reste de beurre.
5. Enfournez le gratin, et faites cuire 20 mn, à 200°.

Une portion contient env. 335 cal./ 400 kJ

CONSEIL ce gratin de pommes de terre très fin et croustillant fait le délice des enfants.

POMMES DE TERRE EN ROBE D'ARGENT

4 grosses pommes de terre farineuses
2 cuil. à café de cumin
200 g de tofou
4 cuil. à café d'huile
4 cuil. à soupe d'oignons hachés
1 concombre
3 gousses d'ail
4 cuil. à soupe de fines herbes hachées

1. Lavez les pommes de terre et faites-les précuire 15 mn dans un peu d'eau parfumée au cumin. Enveloppez-les dans du papier d'aluminium et achevez la cuisson en les mettant au four chaud, 25 mn (Therm. 220°).
2. Pendant ce temps, réduisez le tofou en purée avec 4 cuillerées à café d'huile. Ajoutez l'oignon haché.
3. Pelez le concombre et râpez-le finement ; pressez les gousses d'ail. Incorporez-les à la purée de tofou. Salez et aromatisez avec les fines herbes.
4. Présentez les pommes de terre dans leur robe d'argent, et garnissez-les de ce mélange.

Une portion contient env. 306 cal./ 448 kJ

CONSEIL servez ces pommes de terre avec un accompagnement de légumes crus, ou bien une salade composée avec des dés de tofou et des radis.



POMMES DE TERRE AU YAOURT

1 kg de petites pommes de terre fermes
100 g d'huile de sésame
sel
600 g de yaourt nature
1 cuil. à soupe de graines de cumins
1 cuil. à soupe de graines de coriandre écrasées
poivre
3 cuil. à soupe de noix de coco râpée
2 cuil. à soupe d'amandes pelées et grossièrement hachées
8 gousses d'ail
2 petits oignons
3 piments verts frais
beurre pour le plat
1 cuil. à soupe de graines de cardamome
1 cuil. à soupe de curcuma
Pour la garniture :
1 petit concombre
1 bouquet de persil plat

1. Lavez et pelez les pommes de terre. Coupez-les en deux. Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites-y dorer les pommes de terre quelques minutes ; salez légèrement. Retirez-les et mélangez-les avec la moitié du yaourt. Couvrez et laissez reposer.
2. Jetez les épices, la noix de coco râpée, les amandes, les gousses d'ail et les oignons hachés et pelés dans la graisse de cuisson et faites revenir le tout. Lavez les piments, fendez-les en deux, épépinez-les, puis émincez-les en lamelles que vous jetterez également dans la poêle. Disposez les pommes de terre sur la lèche-frite bien dégraissée. Déposez sur chacune d'elles un peu de la préparation précédente.
3. Délayez le reste de yaourt avec la cardamome et le curcuma ; étalez le mélange sur chaque pomme de terre, et enfournez à mi-hauteur dans le four chaud. Faites cuire 1 heure à 180°.
4. Pendant ce temps, pelez le concombre. Fendez-le en deux et épépinez-le. Détaillez la chair en très petits dés. Lavez le persil, essorez-le et hachez-le finement. Parsemez le persil et le concombre sur les pommes de terre au moment de servir.

Une portion contient env. 610 cal./

CONSEIL

servi comme plat principal végétarien, ce plat peut être accompagné d'une salade composée. En tant que garniture, il convient parfaitement aux rôtis de viande.

CREME DE POMMES DE TERRE A LA CIBOULETTE

500 g de pommes de terre farineuses
1 gros oignon
200 g de crème fraîche
100 g de crème liquide
sel
poivre noir du moulin
1 bouquet de ciboulette

1. Lavez et faites cuire les pommes de terre. Faites-les sécher, pelez-les et passez-les aussitôt au presse-purée. Laissez refroidir.
2. Pelez l'oignon et détaillez-le en petits dés, ou bien râpez-le finement. Incorporez-le à la purée.
3. Tout en remuant avec une cuillère de bois, versez la crème fraîche et la crème liquide jusqu'à obtention d'une masse souple et crémeuse. Salez et poivrez. Servez après avoir parsemé la ciboulette hachée.

Une portion contient env. 365 cal./ 1540 kJ

CONSEIL

étalée sur une simple tranche de pain de campagne, cette crème de pommes de terre sera savoureuse. Elle peut aussi servir de garniture à une assiette de viandes froides.





AVEC LES VIANDES ET LA VOLAILLE

De tout temps, la pomme de terre a été associée à la viande et à la volaille pour confectionner des plats complets et nourissants. La plupart de ces recettes sont d'origine paysanne et se composent d'un mélange de viande, de pommes de terre et de légumes.

Autrefois, on faisait mitonner les pommes de terre fraîchement récoltées avec un morceau de viande sur un coin du fourneau, ou bien au four après la cuisson du pain.

C'est ainsi que sont nés de l'imagination populaire les bäckœfe, les ragoûts, les potées, les fricassées et autres pot-au-feu... D'une région à l'autre, les recettes sont très différentes. Ici nous avons voulu privilégier entre autres la potée bavaroise (p. 100), le navarin d'agneau au chou (p. 108) ou encore le ragoût de porc (p. 100).

Poulet au paprika (recette p. 106)

BOUDIN AUX DEUX POMMES

1 kg de pommes de terre farineuses
sel
1 feuille de laurier
500 g de pommes parfumées , p. ex. Reinettes ou Boskop
$\frac{1}{4}$ litre de vin blanc sec, p. ex. Gewürztraminer
2 oignons
40 g de beurre ou de saindoux
600 g de boudin fumé
30 g de beurre
poivre blanc du moulin
noix muscade fraîchement râpée

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en quatre. Mettez-les dans une casserole avec juste assez d'eau pour les recouvrir. Salez. Faites cuire avec la feuille de laurier pendant 20 mn.
2. Pelez les pommes, coupez-les en deux et supprimez le cœur. Détaillez la chair des fruits en petits dés, mouillez-les avec le vin blanc et faites les ramollir sur feu très doux, pendant 10 mn.
3. Pendant ce temps, pelez les oignons et émincez-les. Chauffez la moitié du saindoux dans une poêle et faites-y blondir les oignons. Coupez le boudin en rondelles épaisses que vous ferez revenir dans une seconde poêle avec le reste de saindoux.
4. Jetez l'eau de cuisson des pommes de terre, faites-les sécher. Ensuite écrasez-les et travaillez-les au fouet tout en incorporant le beurre détaillé en morceaux. Enfin intégrez les dés de pommes. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix muscade.
5. Dressez la préparation sur un plat de service ; déposez dessus les anneaux d'oignons avec leur jus de cuisson et disposez les rondelles de boudin tout autour.

Une portion contient env. 1035 cal./ 4320 kJ

CONSEIL

dans de vieux livres de cuisine, on lit souvent qu'il faut faire cuire les pommes et les pommes de terre ensemble. Notre recette permet aux pommes de conserver tout leur parfum. Toutefois, on peut aussi préparer une purée de pommes de terre et répartir dessus les dés de pommes cuits dans le beurre.

SOUPE PAYSANNE

600 g de pommes de terre farineuses
2 carottes
$\frac{1}{2}$ petit céleri-rave
1 poireau
$1\frac{1}{2}$ litre de bouillon de pot au feu
sel
poivre noir du moulin
1–2 cuil. à soupe de marjolaine séchée ou
3–4 brins de marjolaine fraîche
3 saucisses de Morteaux
30 g de beurre
1 bouquet de ciboulette

1. Epluchez les pommes de terre et les légumes ; lavez-les et détaillez-les en petits dés. Emincez le poireau en anneaux fins.
2. Mettez tous les légumes dans une grande casserole ; mouillez avec le bouillon et assaisonnez de sel, de poivre et de marjolaine. Amenez à ébullition, puis laissez mijoter à couvert, sur feu doux, pendant 30 mn.
3. Réduisez en purée un tiers de la soupe pour la rendre plus épaisse.
4. Retirez la peau des saucisses et débitez-les en rondelles. Chauffez le beurre dans une poêle et faites revenir les rondelles quelques minutes avant de les jeter dans la soupe. Servez après avoir parsemé de ciboulette hachée.

Une portion contient env. 565 cal./ 2360 kJ



Saucisses en pâte de pomme de terre



RAGOÛT D'AGNEAU

300 g de gigot d'agneau
2 échalotes
2 branches de céleri
60 g de beurre
125 g de crème liquide
sel
poivre du moulin
1 cuil. à café de thym séché
1 cuil. à café de marjolaine séchée
150 g de flageolets
150 g de petits pois écossés
4 portions de purée de pommes de terre
6 cuil. à soupe de parmesan fraîchement râpé
beurre pour le plat
quelques noisettes de beurre

1. Essuyez la viande avec du papier absorbant, puis émincez-la en lamelles fines. Coupez finement les échalotes et le céleri. Faites revenir les échalotes dans le beurre tiède. Ajoutez les lamelles de viande et faites cuire tout en remuant. Versez la crème et parfumez généreusement avec le sel, le poivre, le thym et la marjolaine.
2. Incorporez ensuite les flageolets et les petits pois et chauffez le tout quelques minutes. Allumez le four à 200°.
3. Beurrez généreusement un plat à gratin et garnissez-le avec la moitié de la purée de pommes de terre. Etalez le ragoût et couvrez-le avec le reste de purée. Saupoudrez de parmesan râpé et parsemez quelques noisettes de beurre. Enfournez le plat à mi-hauteur et faites gratiner 25 à 30 mn. Servez ce ragoût avec une salade composée ou une simple salade verte.

Une portion contient env. 586 cal./ 2452 kJ

CONSEIL

vous pouvez remplacer les petits pois par des cosses, des haricots ou encore des fives.

SAUCISSES EN PÂTE DE POMME DE TERRE

500 g de pommes de terre farineuses
100 g de farine
2 jaunes d'œufs
sel
poivre blanc du moulin
1 cuil. à café de paprika doux
1 cuil. à soupe de persil haché
4 petites saucisses de Strasbourg
4 tranches d'emmenthal ou de Leerdamer
huile pour la cuisson

1. Lavez et faites cuire les pommes de terre. Faites-les sécher, pelez-les et passez-les au presse-purée. Laissez refroidir quelques minutes.
2. Mélangez la farine avec la purée. Ajoutez les jaunes d'œufs. Assaisonnez de sel, de poivre et de paprika, et travaillez le tout pour obtenir une pâte lisse et élastique.
3. Etalez la pâte au rouleau sur ½ cm d'épaisseur. Découpez 4 rectangles de la longueur des saucisses et de trois fois leur largeur. Déposez sur chacun une tranche de fromage et une saucisse, puis roulez celle-ci dans la pâte. Fermez les extrémités par pression.
4. Chauffez l'huile dans une poêle et faites cuire les saucisses sur tous les côtés. Servez avec une salade.

Une portion contient env. 555 cal./ 2320 kJ

POÊLEE TYROLIENNE

800 g de pommes de terre à chair plutôt ferme, cuites la veille
3 petits oignons
400 g de viande de bœuf cuite, froide
50 g de beurre
sel
poivre noir du moulin
2 cuil. à soupe de feuilles de marjolaine fraîche
ou 1 cuil. à café de marjolaine séchée
5 cuil. à soupe de bouillon de viande

1. Pelez les pommes de terre, coupez-les en rondelles. Emincez les oignons finement et détaillez la viande en petits dés.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle et faites-y revenir les oignons en remuant constamment. Ajoutez ensuite les pommes de terre et faites-les dorer des deux côtés en les tournant avec précaution. Assaisonnez de sel, de poivre et de marjolaine.
3. Enfin, incorporez les dés de viande et faites-les également revenir. Mouillez avec le bouillon ; portez à ébullition quelques minutes et servez aussitôt.

Accompagnez ce plat d'une laitue, d'une salade de concombre ou de chou frisé aux pommes-fruits et au cumin.
Une portion contient env. 415 cal./ 1740 kJ

GRATIN DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE

500 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
6 saucisses fumées
1 cuil. à soupe d'huile
2 gousses d'ail
500 g de carottes
½ botte d'oignons nouveaux
poivre noir du moulin
1 cuil. à café de thym
100 g d'emmenthal fraîchement râpé
1/4 litre de lait
2 œufs

1. Ôtez la peau des saucisses et débitez-les en rondelles d'½ cm d'épaisseur, que vous ferez revenir dans l'huile chaude. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les. Retirez les saucisses de la poêle. Réservez la graisse de cuisson.
2. Pelez les pommes de terre et les carottes et râpez-les grossièrement. Émincez les oignons en anneaux. Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez-les.
3. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez un plat à gratin avec la graisse réservée. Emplissez le plat avec le mélange de légumes, lissez la surface. Délayez le fromage râpé avec le lait et les œufs et versez le mélange sur le gratin.
4. Faites cuire 45 mn.
Une portion contient env. 625 cal./ 2620 kJ

VELOUTE AUX FOIES DE VOLAILLE

400 g de pommes de terre
20 g de beurre
1 litre de bouillon de viande
50 g de lard
1 oignon finement haché
1 cuil. à soupe de marjolaine
sel, poivre du moulin
200 g de crème liquide
150 g de foies de volaille
1 cuil. à soupe de beurre fondu

1. Faites revenir l'oignon haché dans le beurre chaud jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
2. Ajoutez les pommes de terre, mouillez avec le bouillon et laissez mijoter doucement pendant environ 20 mn.
3. Coupez le lard en petits dés que vous ferez revenir dans une petite poêle, sans matière grasse. Retirez-les alors de la poêle et réservez-les.
4. Passez la soupe au mixeur et incorporez-y 125 g de crème liquide. Chauffez-la, salez et poivrez modérément. Fouettez le reste de crème en chantilly, et incorporez-la à la soupe.
5. Emincez les foies de volaille et faites-les cuire rapidement dans le beurre fondu.
6. Répartissez les lardons et la marjolaine dans des assiettes à soupe chaudes. Emplissez-les de soupe. Répartissez les foies de volaille et servez aussitôt.



POTEE BAVAROISE

Pour 6 personnes
600 g de viandes maigres braisées
(bœuf, porc, agneau)
3 oignons
2 cuil. à soupe de graisse
(oie ou canard)
marjolaine
poivre du moulin
sel
300 g de pommes de terre plutôt fermes
300 g de carottes
2 poireaux
1 petit céleri-rave (200 g)
½ chou pommé ou chou frisé (400 g)
½ litre de bouillon de viande
un peu de persil

1. Détaillez la viande en dés pas trop gros. Pelez les oignons et coupez-les grossièrement.
2. Chauffez la graisse choisie dans une grande casserole. Faites-y revenir d'abord les oignons, ensuite la viande. Assaisonnez de sel, de poivre, de marjolaine. Retirez du feu.
3. Epluchez les pommes de terre et détaillez-les en gros dés. Grattez les carottes, coupez-les en rondelles. Lavez les poireaux et émincez la partie blanche. Pelez soigneusement le céleri-rave et coupez-le en petits dés. Nettoyez le chou, coupez-le en petits morceaux et lavez-les. Mélangez tous les légumes.
4. Prélevez deux tiers du ragoût dans la casserole. Couvrez le tiers de viande restant avec un tiers des légumes. Mettez un deuxième tiers de viande et poursuivez ainsi en alternant les couches jusqu'à épuisement des ingrédients. Salez et poivrez. Mouillez avec le bouillon. Couvrez.
5. Faites cuire 1 h 30 sur feu doux ou bien 2 heures au four, à 180°. Parsemez de quelques feuilles de persil au moment de servir.
Une portion contient env. 368 cal./ 1542 kJ

CONSEIL la potée classique est cuisinée avec de la mœlle de bœuf. Déposez celle-ci sur les légumes ou faites-la revenir avec les oignons. Ou encore, vous pouvez la faire cuire à la fin dans un peu de graisse et la déposer sur le dessus du plat avec la graisse de cuisson.

RAGOÛT DE PORC AUX POMMES DE TERRE

500 g d'oignons
1 kg de pommes de terre plutôt fermes
500 g de porc (échine)
40 g de saindoux
sel
poivre noir du moulin
2 cuil. à soupe de cumin
⅛ l de bière blonde
125 g de crème fraîche

1. Pelez les oignons et les pommes de terre et émincez-les finement. Détaillez la viande en gros dés. Préchauffez le four à 180°.
2. Badigeonnez un plat à gratin avec la moitié du saindoux et garnissez-le de pommes de terre, d'oignons et de viande en alternant les couches. Salez et poivrez chaque couche et saupoudrez-les de cumin. Mouillez avec la bière et la crème fraîche et déposez sur la couche supérieure le reste de saindoux détaillé en morceaux. Posez un couvercle sur le plat et enfournez à mi-hauteur. Faites cuire environ 2 h 30.
3. Ensuite, ôtez le couvercle, et faites gratiner le dessus pendant encore 30 mn
Une portion contient env. 690 cal./ 2880 kJ



ROULEAUX DE VIANDE

4 petites carottes (env. 250 g)
2 poireaux
sel
8 tranches fines de lard maigre
8 escalopes de porc fines
(80 g chacune)
poivre noir fraîchement moulu
2 cuil. à café de moutarde forte
1 cuil. à café d'origan
3 cuil. à soupe de beurre fondu
40 cl de bouillon de viande
600 g de pommes de terre fermes
1 bouquet de ciboulette

1. Grattez les carottes et coupez-les en quatre dans le sens de la longueur.
2. Nettoyez les poireaux, coupez-les en longueur et rincez-les soigneusement sous l'eau courante froide. Détaillez l'un des poireaux en tronçons de la longueur des carottes, émincez le second en anneaux.
3. Faites d'abord blanchir les carottes, puis les morceaux de poireau dans de l'eau bouillante salée pendant 2 mn. Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les soigneusement. Réservez les anneaux de poireau.
4. Otez la couenne du lard. Disposez les escalopes de porc les unes à côté des autres. Salez et poivrez. Badigeonnez une face avec la moutarde forte et déposez sur chacune une tranche de lard.
5. Garnissez-les ensuite avec les lamelles de carottes et de poireaux ; salez et poivrez, saupoudrez d'origan et roulez les escalopes sur elles-mêmes sur le petit côté. Fermez-les avec un cure-dents en bois.
6. Faites revenir vivement les rouleaux de viande dans le beurre chaud. Déglacez avec le bouillon, couvrez et laissez mijoter 45 mn.
7. Epluchez les pommes de terre, lavez-les, coupez-les en quartiers. Mettez-les avec les anneaux de poireau autour des rouleaux de viande. Salez, poivrez, et faites cuire 30 mn.
8. Parsemez le plat de ciboulette hachée au moment de servir.

Une portion contient env. 670 cal./ 2830 kJ

CONSEIL si vous devez recevoir, vous pouvez préparer à l'avance les rouleaux de viande avec les pommes de terre. Il vous suffira de réchauffer le tout un peu avant l'arrivée de vos invités.

GRATIN DE DINDE AUX POMMES DE TERRE

700 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
250 g d'épinards
400 g de blanc de dinde
200 g de crème fraîche
3 œufs
80 g d'emmenthal fraîchement râpé
poivre blanc du moulin
sel
noix muscade fraîchement râpée
beurre pour le plat

1. Dans une casserole, portez à ébullition de l'eau salée. Pelez les pommes de terre.
2. Emincez-les en rondelles. Triez les épinards et lavez-les. Faites cuire les rondelles de pommes de terre dans l'eau salée pendant 5 mn, ensuite retirez-les avec une écumoire et égouttez-les dans une passoire. Faites blanchir les épinards pendant 1 ou 2 mn et égouttez-les. Pressez-les.
3. Préchauffez le four à 220°. Emincez les blancs de dinde en lamelles d'$\frac{1}{2}$cm d'épaisseur.
4. Beurrez un plat à gratin et garnissez-le alternativement de pommes de terre, d'épinards et de lamelles de viande.
5. Délayez la crème fraîche, les œufs et l'emmenthal ; assaisonnez et versez le mélange sur le gratin. Enfournez à mi-hauteur et faites gratiner 20 à 25 mn.

Une portion contient env. 575 cal./ 2420 kJ



Gigot d'agneau aux pommes de terre



GRATIN DE FRANCONIE

Pour 6 personnes
1 chou blanc (800 g)
sel
50 g de saindoux
1 cuil. à soupe de cumin
300 g de chair à saucisses crue
300 g de bœuf haché
2 œufs
2 cuil. à soupe de persil haché
poivre noir du moulin
1 cuil. à soupe de marjolaine fraîchement hachée
ou bien 1 cuil. à café de marjolaine séchée
800 g de pommes de terre farineuses
200 g de crème fraîche épaisse
$\frac{1}{8}$ l de vin de Franconie (blanc et sec)
graisse pour le plat

1. Coupez le chou en deux, retirez la partie dure et détaillez-le en lamelles d'$\frac{1}{2}$cm d'épaisseur. Faites-les blanchir dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant environ 5 mn. Egouttez-les ensuite dans une passoire. Chauffez le saindoux dans un faitout, faites-y revenir les lamelles de chou quelques minutes ; salez et saupoudrez de cumin. Mettez de côté. Préchauffez le four à 200°.
2. Mélangez la chair à saucisse avec la viande hachée ; incorporez les œufs et le persil haché. Salez , poivrez et parfumez la préparation avec de la marjolaine.
3. Epluchez les pommes de terre, lavez-les et émincez-les.
4. Beurrez un plat à gratin rectangulaire. Garnissez-le de la moitié des pommes de terre. Salez et poivrez. Etalez ensuite la moitié du chou et la préparation de viande. Répartissez ensuite le reste de chou et terminez par les pommes de terre. Disposez celles-ci en les faisant se chevaucher, comme les tuiles d'un toit et salez. Mouillez le gratin avec le vin et badigeonnez la surface avec la crème fraîche. Posez un couvercle sur le plat, et enfournez à mi-hauteur. Faites cuire environ 2 heures. Au bout d'1heure de cuisson, retirez le couvercle.

Une portion contient env. 670 cal./ 2800 kJ

GIGOT D'AGNEAU AUX POMMES DE TERRE

Pour 6 personnes
1,5 kg de gigot
3–4 gousses d'ail
sel
poivre noir du moulin
2 branches de romarin
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 branches de thym
1 kg de petites pommes de terre plutôt fermes
6 cuil. à soupe de coulis de tomates
$\frac{1}{8}$ l de vin blanc sec
2 cuil. à soupe de persil frais haché

1. Opérez quelques incisions dans le gigot avec un couteau pointu. Coupez les gousses d'ail en petits morceaux. Mélangez le sel et le poivre, roulez-y les petits morceaux d'ail, logez-les ensuite dans les incisions avec quelques aiguilles de romarin. Salez et poivrez le gigot, et mettez-le dans un grand plat. Badigeonnez-le avec la moitié de l'huile d'olive. Parsemez de thym et de romarin et enfournez à mi-hauteur. Faites cuire 1 heure à 200°.
2. Epluchez les pommes de terre, et lavez-les. Tournez le gigot. Ajoutez les pommes de terre et mouillez avec l'huile, le coulis de tomates et le vin blanc. Achevez la cuisson en 45 mn environ, à 220°. Parsemez de persil au moment de servir.

Une portion contient env. 815 cal./ 3420 kJ

QUICHE AUX POMMES DE TERRE

800 g de pommes de terre plutôt fermes
2 gros oignons blancs
500 g de filet de porc
sel
poivre noir du moulin
2 cuil. à soupe de farine
40 g de saindoux
1 bouquet de marjolaine fraîche
250 g de crème fraîche
4 œufs
1 bouquet de persil
graisse pour le plat

1. Emincez les pommes de terre et les oignons en fines rondelles. Coupez le filet de porc en tranches de 2 cm d'épaisseur ; salez et poivrez. Roulez-les dans la farine. Préchauffez le four à 200°.
2. Faites chauffer le saindoux et faites-y revenir les tranches de viande quelques minutes. Réservez-les. Mettez dans la poêle le mélange oignons-pommes de terre. Salez, poivrez et parsemez de marjolaine finement hachée. Faites cuire le tout pendant 5 mn.
3. Graissez un plat rond (24 cm de Ø) à hauts bords (env. 6 cm). Tapissez le fond et les parois du plat avec la préparation aux pommes de terre, puis disposez les tranches de filet en rosace.
4. Délayez soigneusement la crème fraîche et les œufs ; incorporez le persil haché. Salez et poivrez.
5. Répandez uniformément la crème aux œufs sur la quiche, de façon à ce que tout soit recouvert. Si nécessaire, ajoutez un peu de crème fraîche. Enfournez à mi-hauteur et faites cuire environ 40 mn. Laissez reposer quelques minutes, puis servez la quiche avec, par exemple, une salade d'endives aux noix.

Une portion contient env. 780 cal./ 3260 kJ

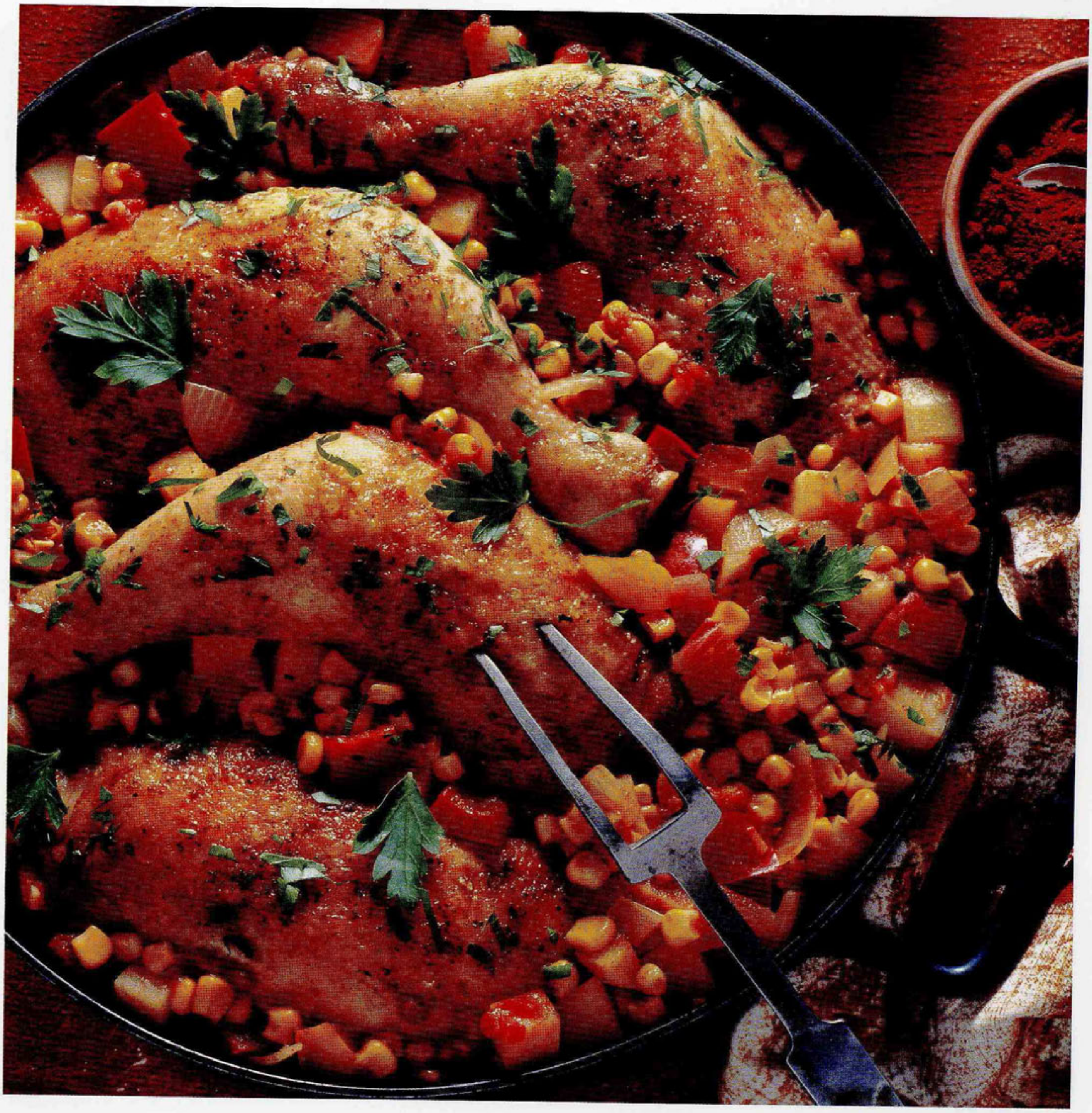
POULET AU PAPRIKA

4 cuisses de poulet charnues
sel
poivre noir du moulin
3 cuil. à soupe de paprika doux en poudre
1 poivron jaune et 1 rouge
500 g de pommes de terre fermes
1 gros oignon (250 g)
2 gousses d'ail
4 cuil. à soupe d'huile
250 g de maïs en boîte
1 petit morceau de piment sec
380 g de dés de tomates
$\frac{1}{8}$ l de bouillon de poule
$\frac{1}{2}$ bouquet de persil

1. Lavez les cuisses de poulet, essuyez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez-les de sel, de poivre et de paprika. Lavez les poivrons, fendez-les en deux, épépinez-les. Retirez les parois intérieures. Epluchez et lavez les pommes de terre, pelez l'oignon et détaillez-le en dés d'1 cm. Pelez les gousses d'ail et hachez-les finement.
2. Chauffez l'huile dans un faitout et faites-y cuire les cuisses de poulet de tous les côtés, sur feu doux, jusqu'à ce que leur peau ait pris une belle couleur dorée et soit devenue croustillante. Retirez-les, couvrez-les et mettez-les de côté.
3. Jetez l'ail, les dés d'oignons et de poivrons dans la graisse de cuisson et faites revenir le tout quelques minutes. Ajoutez ensuite les pommes de terre et le maïs égoutté. Laissez cuire quelques minutes. Salez et poivrez. Ajoutez le reste de paprika et le piment réduit en miettes. Incorporez enfin les dés de tomates et mouillez avec le bouillon de poule. Déposez les cuisses de poulet sur le lit de légumes et faites mijoter le tout, à couvert, sur feu doux, pendant 30 mn.
4. Hachez finement le persil, et dispersez-le sur le plat au moment de servir.

Une portion contient env. 655 cal./ 2740 kJ

CONSEIL Pour obtenir des cuisses de poulet croustillantes, passez la marmite un instant au grill juste après la cuisson.



NAVARIN D'AGNEAU AU CHOU

1 kg de chou frisé nouveau
6 pommes de terre moyennes
500 g de viande d'agneau (collet)
1 cuil. à soupe d'huile
20 g de beurre
1 pointe de cumin en poudre
1 pointe de coriandre en poudre
sel
poivre noir du moulin
½ litre de bouillon de viande
2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse

1. Coupez le chou en quatre, lavez-le et émincez-le en lanières. Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en deux.
2. Chauffez l'huile et le beurre dans une poêle et faites-y revenir l'agneau sur tous les côtés. Assaisonnez-le avec le sel et les épices.
3. Ajoutez ensuite le chou et les pommes de terre, mouillez avec le bouillon et faites mijoter le tout à couvert pendant 1 heure.
4. Retirez la viande et maintenez-la au chaud. Mélangez la crème fraîche avec les légumes et laissez réduire quelques minutes. Coupez la viande en petits morceaux et déposez-les sur le lit de légumes.

Accompagnez ce plat d'une bonne bière ou d'un vin de pays.
Une portion contient env. 435 cal./ 1784 kJ

CONSEIL juste avant de couper la viande, faites-la revenir encore quelques minutes dans un peu de beurre. Elle n'en sera que plus savoureuse.

MOUSSE DE POMMES DE TERRE ET CHOUCROUTE

1 gros oignon
3 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisins
350 g de choucroute fraîche
1 litre de bouillon de bœuf
40 cl de vin blanc sec
4 cl de vinaigre de vin blanc
250 g de crème fraîche
250 g de pommes de terre farineuses
2 baies de genévrier
½ cuil. à café de cumin
1 feuille de laurier
sel
poivre blanc du moulin
200 g de porc fumé

1. Pelez l'oignon et détaillez-le en petits dés que vous ferez revenir dans l'huile chaude. Ajoutez 300 g de choucroute et faites sauter le tout.
2. Mouillez la choucroute avec le bouillon de bœuf, ¼ de litre de vin, le vinaigre et la crème fraîche. Portez à ébullition.
3. Epluchez les pommes de terre, détaillez-les en gros dés, puis ajoutez-les à la choucroute avec les aromates. Laissez mijoter à couvert pendant 20 mn, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
4. Réduisez cette soupe en purée et tamisez-la. Portez de nouveau à ébullition.
5. Coupez le porc en morceaux, et laissez tremper dans la soupe pendant 10 mn, sur feu doux.
6. Chauffez le reste de vin avec le reste de choucroute ; répartissez-les sur les assiettes creuses et versez la soupe dessus.
Une portion contient env. 532 cal./ 2234 kJ

CONSEIL si vous servez cette soupe comme entrée, elle suffira pour six personnes. En tant que plat principal, elle accompagnera un bon rôti.



AVEC LE POISSON

Les premières pommes de terre d'Europe ont été cultivées en Espagne. Quoi de plus naturel, alors, que de les marier avec le poisson et les fruits de mer ? Ainsi sont nées bien des recettes appétissantes, non seulement en Espagne, mais dans tous les pays qui bordent la Méditerranée : marmites et soupes de poissons, poissons grillés sur lit de pommes de terre. Parfumée avec une pointe d'ail, la pomme de terre sent tout à coup le soleil du midi.

Même la classique *salade niçoise*, pour être authentique, doit impérativement contenir, outre des haricots verts, des pommes de terre cuites et des anchois. Le choix des autres ingrédients est laissé à la fantaisie du cuisinier.

Dans les régions nordiques, les salades de pommes de terre sont également très appréciées.

Avec un peu d'imagination, on peut toujours trouver de nouvelles variantes qui, agrémentées de poisson – surtout de poisson fumé – peuvent transformer une simple salade de pommes de terre en un véritable festin.

Marmite provençale (recette p. 117)

SALADE DE POMMES DE TERRE AUX LENTILLES ET HADDOCK

100 g de lentilles
1 carotte
1 feuille de laurier
500 g de petites pommes de terre fermes
2 oignons nouveaux
sel
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de vinaigre de framboises
$\frac{1}{2}$ cuil. à café de moutarde parfumée
1 cuil. à soupe d'huile de noix
4 cuil. à soupe d'huile neutre
poivre du moulin
200 g de haddock

1. Faites tremper les lentilles toute la nuit dans de l'eau froide. Le lendemain, pelez la carotte et détaillez-la en très petits dés. Ajoutez-les aux lentilles avec la feuille de laurier. Mouillez avec $\frac{1}{2}$ litre d'eau et faites cuire «al dente», 15 à 20 mn.
2. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire. Faites-les sécher, pelez-les, et coupez-les en rondelles. Lavez les oignons nouveaux, supprimez les racines et émincez-les en anneaux fins avec un morceau de la partie verte.
3. Mettez les lentilles cuites avec les légumes à égoutter dans une passoire, sans mêler la feuille de laurier aux pommes de terre;
4. Délayez le sel, les vinaigres et la moutarde et versez les différentes huiles en remuant constamment. Répartissez la vinaigrette sur la salade. Poivrez et mélangez le tout soigneusement. Laissez reposer 1 heure au minimum.
5. Coupez le haddock en petits morceaux que vous incorporerez à la salade de pommes de terre. Si nécessaire, rectifiez l'assaisonnement.

Une portion contient env. 510 cal./ 2140 kJ

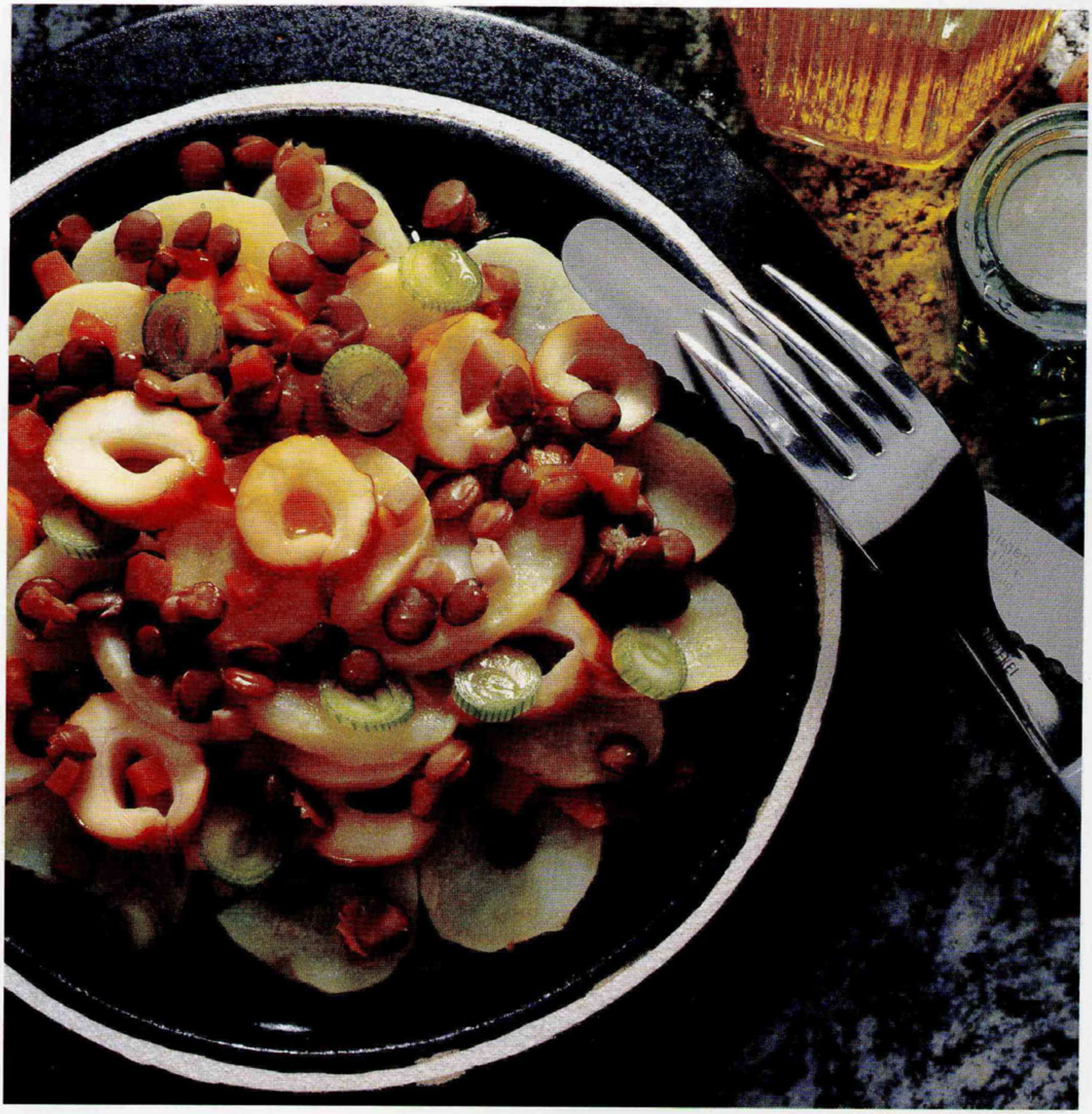
CONSEIL si vous préférez une salade plus légère, remplacez le haddock par de la truite fumée.
Le temps de cuisson des lentilles dépend de leur taille et de leur maturation. Il est important que la salade marine suffisamment longtemps, avant d'incorporer le haddock, sinon la saveur du poisson sera trop dominante.

SALADE DE POMMES DE TERRE AU SAUMON FUME

800 g de pommes de terre fermes
1 bouquet d'oignons nouveaux
1 avocat bien mûr
150 g de saumon fumé
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à café de raifort
sel
2 cuil. à soupe de crème fraîche
4 cuil. à soupe d'huile
poivre noir du moulin
1 botte de cresson

1. Lavez et faites cuire les pommes de terre. Faites-les sécher un peu, pelez-les et émincez-les en fines rondelles.
2. Lavez soigneusement les oignons nouveaux, supprimez les racines et émincez-les en anneaux fins avec un morceau de la partie verte. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et la peau. Emincez la chair du fruit en lamelles fines. Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier.
3. Délayez le vinaigre, le raifort, le sel et la crème fraîche et versez l'huile progressivement. Répandez la sauce sur la salade, poivrez et mélangez le tout avec précaution, à l'aide de deux cuillères. Triez et lavez les feuilles de cresson, essorez-les et incorporez-les à la salade.

Une portion contient env. 520 cal./ 2200 kJ



SALADE AU HARENG

500 g de pommes de terre fermes
2 pommes acides
2 betteraves rouges moyennes, cuites
un petit bocal de cornichons à la russe (doux)
100 g de rôti de veau maigre (froid)
4 filets de hareng
2 œufs durs
3–4 cuil. à soupe de jus du bocal de cornichons
Pour la sauce :
2 jaunes d'œufs
sel
poivre blanc du moulin
1 cuil. à café de moutarde parfumée
$\frac{1}{8}$ l d'huile
2–3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
2–3 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
$\frac{1}{2}$ bouquet d'aneth

1. Lavez et faites cuire les pommes de terre. Faites-les sécher un peu, pelez-les et détaillez-les en petits dés.
2. Pelez les pommes et les betteraves ; coupez-les également en petits dés ainsi que les cornichons, le rôti de veau, les filets de hareng et les œufs durs écalés. Mélangez tous ces ingrédients dans un grand saladier et mouillez-les avec un peu de jus de cornichons.
3. Délayez les jaunes d'œufs avec le sel, le poivre et la moutarde et versez l'huile. Fouettez le tout à l'aide d'un batteur à main pendant quelques minutes pour obtenir une mayonnaise onctueuse ; ou bien fouettez les jaunes avec un fouet, tout en versant l'huile par petites quantités.
4. Incorporez enfin le vinaigre et la crème fraîche et versez la mayonnaise sur la salade. Mélangez soigneusement le tout ; si nécessaire, ajoutez encore un peu de jus de cornichons ou de crème fraîche et rectifiez l'assaisonnement. Laissez reposer au minimum 2 heures. Parsemez l'aneth fraîchement haché au moment de servir.

Une portion contient env. 820 cal./ 3420 kJ

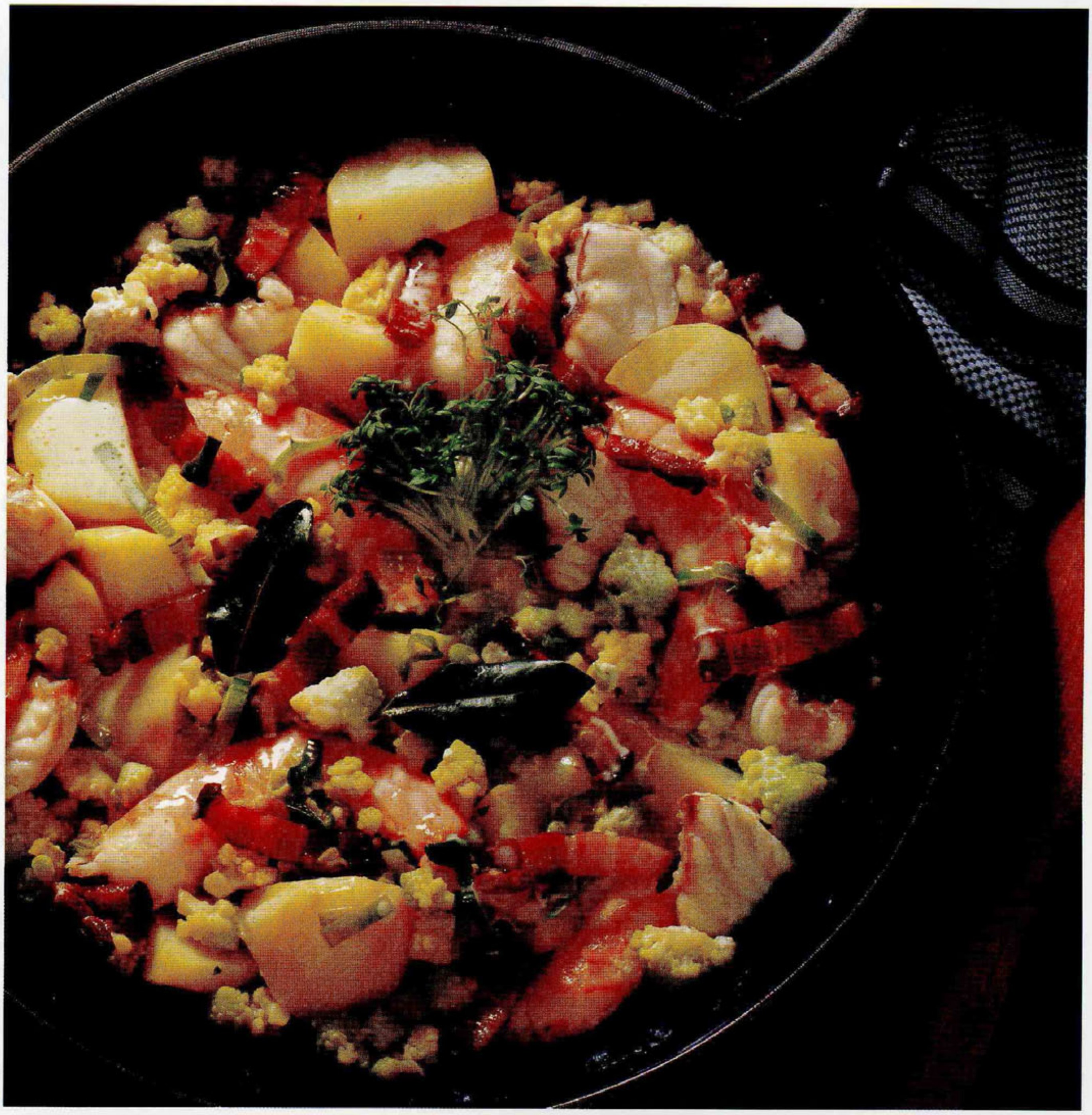
CHOWDER

1 petit chou-fleur
500 g de pommes de terre fermes
500 g de filet de cabillaud ou de lotte
50 g de lardons
1 petit poireau
$\frac{1}{8}$ l de bouillon de légumes (frais ou instantané) ou de fumet de poisson
1 feuille de laurier
sel
poivre du moulin
100 g de crème fraîche épaisse
100 g de crevettes cuites (bouquets)
1 poignée de cresson de fontaine ou de cerfeuil

1. Nettoyez, lavez le chou-fleur et râpez-le grossièrement. Epluchez les pommes de terre et détaillez-les en gros dés. De même, coupez le poisson en gros dés ou bien en lamelles.
2. Mettez les lardons dans une poêle sans matière grasse et faites-les griller sur feu doux, jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants. Ajoutez alors le poireau émincé en rondelles et le chou-fleur et faites-les revenir quelques minutes avec les lardons. Ajoutez ensuite les dés de pommes de terre, la feuille de laurier et versez le bouillon. Salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 15 à 20 mn sur feu doux.
3. Incorporez la crème fraîche et portez à ébullition. Enfin, ajoutez le poisson et laissez mitonner encore 5 à 7 mn, à couvert. Ajoutez les crevettes au moment de servir et réchauffez le tout brièvement. Parsemez de cresson ou de cerfeuil haché.

Une portion contient env. 394 cal./ 1649 kJ

CONSEIL vous pouvez remplacer les crevettes par des moules ou des coques.



Soupe de poisson à la mode espagnole



SOUPE DE POISSON A LA MODE ESPAGNOLE

600 g de pommes de terre farineuses
2 poivrons (1 jaune et 1 rouge)
1 oignon blanc doux
2 gousses d'ail
1 carotte
1 petit morceau de céleri-rave
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
$\frac{1}{2}$ cuil. à café de brins de safran
sel
poivre noir du moulin
1 branche de thym
1 branche de romarin
1 feuille de laurier
1 litre de fumet de poisson (frais ou instantané)
$\frac{1}{8}$ l de vin blanc
400 g de filets de poissons (de Méditerranée : loup, lotte, thon)
100 g de crevettes décortiquées
1 bouquet de persil
éventuellement ailloli ou fouille

1. Epluchez et lavez les pommes de terre, nettoyez les poivrons, coupez-les en deux, épépinez-les. Pelez l'oignon, les gousses d'ail et le reste des légumes et détaillez tous les ingrédients en petits dés.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole et faites-y revenir tous les légumes. Assaisonnez avec le safran, le sel et le poivre et ajoutez les aromates. Mouillez avec le fumet et le vin, portez à ébullition et laissez mijoter sur feu doux pendant 30 mn.
3. Réduisez en purée un tiers de la soupe seulement. Incorporez les morceaux de poissons et les crevettes. Laissez reposer 10 mn sur feu doux. Parsemez de persil finement haché, et si nécessaire rectifiez l'assaisonnement.

MARMITE PROVENÇALE

(photo p. 110)

1 gros oignon
2 gousses d'ail
600 g de pommes de terre farineuses
2 poivrons verts
3 grosses tomates
12 olives noires dénoyautées
600 g de filets de poissons (loup, cabillaud)
sel
poivre noir du moulin
1 jus de citron
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe d'herbes de Provence
2 cuil. à soupe de persil haché
$\frac{1}{8}$ l de fumet de poisson (frais ou instantané)
1 pointe de safran en poudre
1 pointe de paprika doux

1. Epluchez l'oignon et les gousses d'ail. Emincez l'oignon ; hachez les gousses d'ail. Lavez les pommes de terre, pelez-les et coupez-les en fines rondelles. Lavez les poivrons, coupez-les en deux, épépinez-les et détaillez-les en lamelles minces. Ebouillantez les tomates, pelez-les et détaillez-les en rondelles. Fendez les olives en deux et retirez les noyaux.
2. Lavez le poisson, séchez-le avec du papier absorbant. Emincez-le en lamelles de 2 cm de large. Salez et poivrez. Arrosez de jus de citron. Préchauffez le four à 200°.
3. Badigeonnez un plat à gratin avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et garnissez-le de pommes de terre, de poivrons, d'oignons, de tomates, d'olives et de poisson en couches successives. Continuez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients. La dernière couche doit être une couche de pommes de terre que vous disposerez joliment, en les faisant se chevaucher. Salez et poivrez chaque couche, parsemez d'herbes de Provence et de persil et complétez l'assaisonnement en répandant le reste d'huile d'olive dans laquelle vous aurez délayé le safran et le paprika. Enfin, mouillez le tout avec le fumet de poisson et badigeonnez la couche supérieure avec le mélange d'huile-épices.
4. Couvrez le plat d'une feuille de papier d'aluminium et faites cuire la marmite 30 à 40 mn, à mi-hauteur. Au bout de 20 mn de cuisson, enlevez la feuille d'aluminium, et achevez la cuisson à découvert.

Une portion contient env. 465 cal./ 1940 kJ

POTAGE DE POMMES DE TERRE AUX CREVETTES

1 portion d'abattis de poule
1 sachet de légumes prêts à cuire (acheté dans les grandes surfaces)
$1\frac{1}{4}$ litre d'eau
1 feuille de laurier
1 branche de thym
quelques grains de poivre
sel
500 g de pommes de terre farineuses
250 g de chou frisé nouveau
50 g de beurre
1 cuil. à café de curry en poudre
125 g de crème liquide
4 crevettes (gambas)
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée

1. Lavez les abattis de poule. Détaillez les légumes en petits dés et mettez-les avec les abattis dans une casserole. Versez l'eau, ajoutez les aromates et les grains de poivre. Salez. Amenez le tout à ébullition, puis laissez mijoter 30 mn environ.
2. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, lavez-les et détaillez-les en petits dés. Nettoyez le chou, et émincez-le en fines lanières.
3. Passez le bouillon au tamis.
4. Faites chauffer 30 g de beurre dans une casserole et faites-y revenir les pommes de terre avec le chou. Parfumez avec le curry et mouillez avec le bouillon et la crème liquide. Couvrez et laissez mijoter 30 mn, sur feu moyen.
5. Chauffez le reste de beurre dans une poêle et faites-y revenir les crevettes sur tous les côtés.
6. Passez la soupe au moulin à légumes ou au mixeur. Assaisonnez encore une fois et répartissez la soupe dans les assiettes.
7. Décortiquez les crevettes et placez-en une au milieu de chaque assiette. Parsemez de ciboulette hachée, et servez aussitôt.

Une portion contient env. 460 cal./ 1920 kJ

CONSEIL vous pouvez également éparpiller sur la soupe des moules juste ouvertes et des lamelles de chou que vous aurez fait revenir ; ou bien vous pouvez l'agrémenter de lamelles de champignons sautés.

SOUFFLE AU CRABE

600 g de pommes de terre farineuses, cuites la veille
150 g de petits pois surgelés
200 g de chair de crabe
3 jaunes d'œufs
100 g de crème fraîche
sel
poivre blanc du moulin
1 cuil. à soupe d'aneth haché
$\frac{1}{2}$ zeste d'orange (non traitée)
3 blancs d'œufs
beurre pour le plat

1. Préchauffez le four à 200°. Pelez les pommes de terre et râpez-les grossièrement. Ajoutez les petits pois et la chair de crabe et, tout en remuant, incorporez progressivement les jaunes d'œufs et la crème fraîche. Salez, poivrez, parfumez avec l'aneth et le zeste d'orange râpé.
2. Montez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation précédente. Déposez la masse dans un moule à gratin préalablement beurré (cont. 1,5 litre) et faites dorer 25 à 30 mn. Servez le soufflé avec une salade de concombres.

Une portion contient env. 275 cal./ 1160 kJ



BROCHET RÔTI AUX POMMES DE TERRE

Pour 3 personnes
500 g de pommes de terre farineuses
2 gros oignons
1 gousse d'ail
sel
poivre blanc du moulin
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 brochet vidé (env. 800 g)
$\frac{1}{2}$ jus de citron
1 bouquet de persil
1 échalote

1. Lavez les pommes de terre et épluchez-les. Pelez les oignons et émincez-les en anneaux fins. Pelez et écrasez la gousse d'ail. Préchauffez le four à 200°. Coupez les pommes de terre en rondelles assez épaisses.
2. Mélangez tous les ingrédients et garnissez-en un plat long allant au four. Mouillez-les avec 4 cuillerées d'huile d'olive. Faites précuire au four (200°) pendant environ 15 mn.
3. Pendant ce temps, lavez le poisson, essuyez-le et arrosez-le à l'extérieur comme à l'intérieur de jus de citron. Frottez-le avec le sel et le poivre. Farcissez la cavité abdominale avec la moitié du persil lavé et l'échalote pelée et coupée en quatre.
4. Placez le brochet sur le lit de pommes de terre. Versez le reste d'huile d'olive et enfournez le plat à mi-hauteur. Achevez la cuisson en 30 mn. A mi-cuisson, retournez le poisson avec précaution.
5. Laissez reposer quelques minutes. Parsemez du reste de persil haché et servez aussitôt dans le plat.

Une portion contient env. 655 cal./ 2686 kJ

CONSEIL vous pouvez remplacer le brochet par toutes les sortes de poisson : dorade, sandre, mulet, etc..

POMMES DE TERRE AU FOUR AUX ŒUFS DE SAUMON

4 pommes de terre farineuses moyennes
80 g de beurre
50 g d'œufs de saumon (ou de truite)
sel
poivre noir du moulin
150 g de crème fraîche
1 cuil. à café de paprika doux
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée

1. Préchauffez le four à 200°.
2. Lavez les pommes de terre et essuyez-les avec du papier absorbant. Posez-les sur la plaque du four et faites-les cuire à mi-hauteur pendant 30 mn. Ouvrez-les en deux dans le sens de la longueur, puis évidez-les avec une petite cuillère, en laissant une bordure. Maintenez-les au chaud.
3. Pendant ce temps, écrasez la chair des pommes de terre avec une fourchette et travaillez-la en purée en y incorporant le beurre détaillé en morceaux.
4. Mélangez les œufs de saumon avec la purée. Salez et poivrez. Fourrez-en les pommes de terre évidées.
5. Chauffez la crème fraîche tout en remuant. Salez, et saupoudrez de paprika et de sel. Servez la crème avec les pommes de terre, après avoir parsemé celles-ci de ciboulette hachée.

Vous pouvez servir ce plat en entrée, mais également pour un repas léger. Dans ce cas, doublez les doses indiquées dans la recette.

Une portion contient env. 555 cal./ 2276 kJ



DORADE EN CROÛTE D'HERBES

600 g de pommes de terre farineuses
2 grosses carottes
2 poireaux moyens
$\frac{1}{8}$ l d'huile d'olive
1 dorade vidée (env. 1,2 kg)
sel
poivre noir du moulin
1 branche de romarin
$\frac{1}{8}$ l de vin blanc sec
1 bouquet de persil
2 gousses d'ail
1 cuil. à café de petites feuilles de thym émiettées
2–3 cuil. à soupe de chapelure

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les. Pelez les carottes, fendez les poireaux en deux et lavez-les soigneusement. Emincez le tout en fines rondelles.
2. Préchauffez le four à 200°. Chauffez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle à fond épais ; jetez-y d'abord les poireaux, puis les carottes et enfin les pommes de terre et faites-les revenir.
3. Lavez la dorade, essuyez-la avec du papier absorbant. Salez-la et poivrez-la. Placez la branche de romarin dans la cavité abdominale.
4. Salez et poivrez le mélange pommes de terre-légumes et garnissez-en un plat long allant au four. Mouillez-les avec le vin blanc. Posez la dorade sur le lit de légumes et badigeonnez-la avec un peu d'huile. Enfournez à mi-hauteur et faites cuire environ 15 mn.
5. Pendant ce temps, hachez finement le persil et la gousse d'ail pelée, puis mélangez-les avec les petites feuilles de thym dans un saladier. Versez le reste d'huile et, à l'aide d'une cuillère en bois, incorporez une quantité suffisante de chapelure pour obtenir une masse facile à étaler.
6. Etalez cette masse en couche épaisse sur le poisson et éparpillez le reste sur le lit de légumes. Achevez la cuisson en 15–20 mn. La croûte doit être bien dorée et croustillante.

Une portion contient env. 660 cal./ 2760 kJ

CONSEIL vous pouvez cuisiner de la même manière un sandre ou un brochet.

GALETTES DE POMMES DE TERRE AUX ŒUFS DE TRUITE

500 g de pommes de terre assez fermes
1 échalote
2 jaunes d'œufs
sel
poivre blanc du moulin
noix muscade fraîchement râpée
huile pour la cuisson
100 g de crème fraîche épaisse
50 g d'œufs de truite

1. Epluchez les pommes de terre et râpez-les grossièrement. Pelez l'échalote et coupez-la en petits dés que vous incorporerez aux pommes de terre. Ajoutez les jaunes d'œufs et assaisonnez de sel, de poivre et de noix muscade.
2. Chauffez un peu d'huile dans une poêle à fond épais et, à l'aide d'une petite cuillère, déposez dans l'huile chaude des petits tas de pâte de pommes de terre. Aplatissez-les avec le dos de la cuillère et faites-les dorer ; tournez-les avec précaution et faites dorer l'autre côté.
3. Retirez les galettes et déposez-les sur une feuille de papier absorbant. Puis dressez-les les unes à côté des autres sur un plat de service chaud. Garnissez chaque galette avec un peu de crème fraîche et d'œufs de truite ; servez-les aussitôt comme bouchées apéritives.

Une portion contient env. 370 cal./ 1540 kJ

Dorade en croûte d'herbes



SOUPE DE POISSON AUX CREVETTES

250 g de pommes de terre assez fermes
500 g de filet de lotte (ou de cabillaud)
500 g d'arêtes de sole (à demander chez votre poissonnier)
50 g de lard coupé en petits dés
1 gros oignon haché grossièrement
sel
poivre du moulin
1 feuille de laurier
125 g de crème liquide
80 g de crevettes cuites et décortiquées
1 bouquet de ciboulette hachée

1. Epluchez et lavez les pommes de terre ; détaillez-les en gros dés d'environ 2 cm de côté.
2. Coupez également le poisson en gros dés de même dimension.
3. Faites revenir les dés de lard dans une grande poêle, en remuant jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants et que la graisse ait fondu.
4. Ajoutez alors les dés d'oignons et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
5. Ajoutez les arêtes, un litre d'eau chaude et amenez le tout à ébullition. Retirez avec une écumoire la mousse qui se forme à la surface. Salez, poivrez le fumet et ajoutez la feuille de laurier.
6. Couvrez et laissez mitonner 15 mn sur feu doux. Tamisez le fumet au-dessus d'une casserole, puis réchauffez-le.
7. Jetez les dés de pommes de terre dans le bouillon. Au bout de 15 mn, ajoutez les dés de poisson et faites cuire le tout encore 5 mn.
8. Incorporez à présent la crème liquide et les crevettes. Assaisonnez.
9. Servez la soupe dans des assiettes ou des bols et parsemez de ciboulette hachée avant de servir.

Une portion contient env. 325 cal./ 1333 kJ

SOUPE AUX CREVETTES

250 g d'abattis de poule
1 sachet de légumes tout prêts pour soupe
1½ litre d'eau
sel
500 g de pommes de terre farineuses
2 jaunes d'œufs
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de gingembre finement haché
4 cuil. à soupe de crème liquide
100–150 g de crevettes décortiquées
aneth et persil haché pour la décoration

1. Sortez les légumes de leur sachet et coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans une grande casserole avec les abattis. Versez l'eau, salez et portez à ébullition. Laissez cuire pendant 1 heure. Passez au tamis le bouillon ainsi obtenu, puis reversez-le dans la casserole.
2. Epluchez les pommes de terre ; coupez-les en petits dés et jetez-les dans le bouillon. Faites cuire 25 mn. Passez la soupe au moulin à légumes ou au mixeur. Portez à ébullition, puis retirez du feu. Laissez reposer quelques minutes. Liez la soupe avec les jaunes d'œufs. Il ne faut pas qu'elle soit trop chaude sinon les jaunes coaguleraient.
3. Chauffez le beurre dans une poêle et faites-y revenir le gingembre quelques minutes. Mouillez avec la crème liquide et faites cuire. Réchauffez les crevettes dans la crème chaude, mais prenez garde de ne pas la faire bouillir.
4. Servez la soupe dans des bols et déposez sur chacun la valeur de 2 cuillerées à soupe de crème aux crevettes. Décorez avec l'aneth et le persil.

Une portion contient env. 195 cal./ 800 kJ



RESTER MINCE EN MANGEANT DES POMMES DE TERRE

Depuis que les diététiciens ont réhabilité la pomme de terre en reconnaissant son faible apport calorique, celle-ci figure en bonne place sur les tableaux des valeurs nutritives des aliments. Non seulement elle est couramment admise dans les régimes en tant que légume d'accompagnement, mais elle joue aussi en «solo», c'est-à-dire comme aliment de base d'un régime amincissant.

La pomme de terre doit sa réussite d'une part à l'infinie variété des préparations qu'elle propose, et, d'autre part, à ses précieuses substances minérales et vitaminiques qui lui confèrent une valeur nutritionnelle tout à fait intéressante.

En feuilletant les pages qui suivent, vous trouverez de nombreuses suggestions pour établir votre régime selon votre goût et vos besoins.

En outre, beaucoup de recettes contenues dans cet ouvrage peuvent également être adaptées à votre régime après quelques petites adaptations. Que vous souhaitiez perdre 1 ou 2 kg en un week-end, ou bien faire une cure d'une semaine, la variété est garantie !

Pour sauvegarder votre ligne sans danger pour votre santé, lisez attentivement les pages suivantes.

Soupe aux cosses de petits pois (recette p. 138)

QU'Y A-T-IL DANS UN TUBERCULE ?

La pomme de terre renferme presque tous les éléments nutritifs dont le corps humain a besoin. Son taux de protéines (2 g) est étonnamment élevé pour un légume et, de plus, il est essentiel puisque les acides aminés correspondent à ceux du corps humain.

Les glucides (15 g), qui se présentent sous forme d'amidon, lui confèrent une grande qualité nutritionnelle et l'absence de lipides est un atout majeur dans notre alimentation moderne trop riche.

Un autre avantage remarquable est sa teneur en potassium (443 mg) lequel, allié à un taux de sodium infime (3 mg), – à condition de renoncer au sel de cuisson – facilite la régulation de l'eau dans l'organisme, favorisant ainsi une perte de poids ; son effet est également bénéfique sur les fonctions cardio-vasculaires, l'hypertension artérielle, les rhumatismes, la goutte et certaines affections rénales. Enfin, les pommes de terre sont une source importante de sels minéraux et de vitamines : elles fournissent du magnésium et du phosphore ainsi que de la vitamine C.

En somme c'est l'aliment idéal pour préserver sa silhouette !

MINCIR GRACE A LA POMME DE TERRE

Pour vous aider à sauvegarder votre ligne, nous vous proposons une série de recettes «minceur» à base de pommes de terre, ainsi qu'une liste des recettes contenues dans cet ouvrage classées selon leur apport calorique, 200, 300, 400. Ainsi, vous pourrez rapidement constituer votre régime. Choisissez deux plats selon votre goût, un pour le déjeuner et un pour le dîner, mais veillez à ne pas dépasser les 800 calories par jour. Ainsi, vous pourrez vous concocter sur une semaine un régime varié et savoureux. Choisissez les plats en fonction de vos goûts et du nombre de calories. A vous de décider combien de kilos vous désirez perdre, et à quel rythme. En principe, la perte de poids est de 2 kilos par semaine. Ne vous impatientez pas si vous n'obtenez pas tout de suite les résultats escomptés. Chez certains sujets, il faut un peu plus de temps ; chez d'autres, le poids se stabilise un moment durant la cure. Mais à coup sûr, les kilos surperflus s'envoleront !

Le régime ne doit pas durer plus d'une semaine. Mais il peut être renouvelé tous les trimestres ou tous les mois.

Si vous suivez scrupuleusement les conseils suivants, vous aurez sans doute beaucoup de plaisir à suivre notre régime «pommes de terre».

- Chaque jour, 2 plats à base de pommes de terre choisis parmi les recettes que nous proposons, et à condition de ne pas dépasser 800 calories.
- Exemple pour le petit déjeuner : Thé ou café sans lait ni sucre, 1 tranche de pain complet ou 2 biscottes, 30 g de fromage blanc allégé avec 1 cuillerée à café de confiture ou bien 30 g de fromage fondu maigre, 1 verre de jus d'orange ou de pamplemousse frais.
- Lorsque vous avez un petit creux, vous pouvez consommer 200 g de fruits frais ou 200 g de salade de concombre, tomate, chou-rave ou carottes.
- Mangez toujours une grosse salade composée au cours d'un des deux principaux repas. La vinaigrette ne doit pas être trop grasse : 1 cuil. à café d'huile ou 1 cuil. à soupe de crème fraîche.
- Utilisez toujours des poêles à fond épais. Cela vous évitera de mettre trop de graisse et les aliments n'attacheront pas.
- Evitez le sel chaque fois que cela vous est possible ! Moins vous salerez, plus le potassium facilitera l'élimination de l'eau de votre organisme.
- Parfumez généreusement avec des fines herbes et des épices, avec de la moutarde, du raifort, de l'ail.
- Les personnes qui travaillent choisiront pour leur déjeuner un plat facile à transporter : une salade de pommes de terre ou une soupe préparée d'avance. Elles cuisineront le soir.
- Buvez abondamment – pas de boissons sucrées. De la tisane, du thé noir, du café, des jus de légumes, de l'eau minérale éventuellement additionnée d'un citron ou d'une orange pressés, ou encore de la limonade diététique. Le

soir, vous pourrez vous permettre $\frac{1}{4}$ de litre de vin rouge ou blanc, ou un petit verre de Xerès.

● Bannissez toutes les sucreries, ainsi que la charcuterie et le fromage de votre réfrigérateur. N'achetez que ce qui convient à votre régime.

● On mange aussi avec les yeux ! Faites un jolie présentation de vos plats et prenez le temps de manger tranquillement.

● Faites de l'exercice. Toutefois, si vous n'avez jamais pratiqué de sport auparavant, ne forcez pas trop sur les activités physiques durant le régime ; cela donne faim.

● Si vous êtes pressé(e), vous pouvez faire appel aux plats tout préparés comme les soupes ou les purées instantanées :

200 g de purée de pommes de terre
– confectionnée avec de l'eau : 100 cal./480 kJ
– confectionnée avec du lait : 115 cal./480 kJ
$\frac{1}{4}$ litre de potage au pommes de terre : 70 cal./290 kJ

LE REGIME MINCEUR DU WEEK-END

(Pour perdre 1 kg-1,5 kg)

1er jour

Petit déjeuner : Café ou thé sans lait ni sucre.
Collation : 200 g de fraises ou de fruits rouges
Déjeuner : Salade méli-mélo (sans sel, voir recette p. 131). Boisson : beaucoup d'eau minérale à faible teneur en sodium ou tisane.
Collation : 1 kiwi
Dîner : Poêlée chinoise (sans sel, voir recette p. 140). Boisson : voir déjeuner.

2e jour

Petit déjeuner : voir 1er jour.
Collation : 200 g d'abricots ou de pêches
Déjeuner : soupe de pommes de terre aux girolles (sans sel, voir recette p. 132), une assiette de laitue assaisonnée avec des dés d'oignons, du vinaigre et une cuillerée à café d'huile. Boisson : eau minérale à faible teneur en sodium, ou tisane.
Collation : 200 g de melon.
Dîner : Pommes de terre au romarin et à la sauce tomate (sans sel, voir recette p. 134), puis une grosse salade composée assaisonnée avec 1 cuillerée à café d'huile, du vinaigre, du poivre et beaucoup de fines herbes (le tout sans sel). Boisson : voir déjeuner.

Ce régime sévère et sans sel ne doit pas durer plus de deux jours. Toutefois, vous pouvez le répéter sans hésiter toutes les deux semaines. La perte de poids atteint 1 kg–1,5 kg, peut être plus élevée, surtout chez les sujets qui ont coutume de manger salé et emmagasinent beaucoup d'eau.

Parmi les recettes que nous vous proposons, vous pouvez renoncer à rajouter du sel. Si vous choisissez d'autres plats, veillez à ce que le taux de calories des plats de pommes de terre n'excède pas 600 calories par jour et à ce que tout soit cuisiné sans sel. Ainsi, vous parviendrez à perdre 500 g par jour. Durant le régime, buvez au minimum 2 litres par jour – de préférence des tisanes ou de l'eau minérale, du café ou du thé noir, ou encore des jus de légumes faiblement caloriques. Jamais d'alcool !

150-200 CALORIES

RECETTES MINCEUR

Pour effectuer votre régime, vous pouvez également utiliser les recettes contenues dans cet ouvrage, en les modifiant éventuellement :

- Velouté de cresson (p 31).
- Soupe aux crevettes (p 125)
- Soupe à l'oseille (p 31) : n'utilisez que 20 g de beurre pour faire revenir les légumes et remplacez la crème fraîche par du lait entier.
- Salade israélienne (p 35) : remplacez la mayonnaise par du yaourt.
- Pommes de terre au bouillon (p 54).
- Purée de pommes de terre au cresson (p 32) : utilisez du lait écrémé et seulement 20 g de beurre.

POTAGE AUX MOULES

Pour 2 personnes
500 g de moules
1/8 l de vin blanc sec
1 feuille de laurier
1 branche de thym
quelques grains de poivre
1 échalote
1 gousse d'ail
300 g de pommes de terre farineuses
2 cuil. à soupe de persil frais haché

1. Grattez les moules, lavez-les, jetez les coquilles déjà ouvertes.
2. Allongez le vin avec un quart de litre d'eau. Ajoutez les aromates et les épices, ainsi que l'échalote et la gousse d'ail finement coupées, et portez à ébullition. Salez et jetez-y les moules. Faites cuire à couvert jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent.
3. Egouttez les moules, recueillez le jus de cuisson. Allongez celui-ci avec un demi litre d'eau ou de fumet de poisson.
4. Détaillez les pommes de terre en petits dés. Faites-les cuire à couvert dans le bouillon. Sortez les moules de leur coquille et réservez-les.
5. Réduisez les pommes de terre en purée. Incorporez-y les moules et le persil haché et assaisonnez selon votre goût.

Une portion contient env. 180 cal./ 740 kJ

POTAGE AUX ENDIVES

Pour 2 personnes
200 g d'endives
400 g de pommes de terre farineuses
20 g de beurre ou de margarine
sel
poivre blanc du moulin
1/2 cuil. à café de curry en poudre
1/2 litre de bouillon de poule
1/8 l de lait demi-écrémé
1 blanc de poulet (env. 125 g)
quelques brins de cerfeuil

1. Lavez les endives, coupez-les en deux et retirez la partie dure. Emincez-les en lamelles fines. Lavez, épluchez les pommes de terre et détaillez-les en petits dés.
2. Faites fondre la moitié du beurre dans une casserole et faites-y revenir les endives et les pommes de terre. Salez, poivrez et ajoutez le curry ; mouillez avec le bouillon de poule et le lait et faites cuire le tout à couvert, sur feu moyen. Réduisez en purée la moitié de la soupe seulement.
3. Salez et poivrez le blanc de poulet. Chauffez le reste de beurre et faites-y revenir la viande de tous les côtés. Couvrez et laissez cuire quelques minutes.
4. Emincez la viande en fines lamelles que vous répartirez sur la soupe. Parsemez de feuilles de cerfeuil au moment de servir.

Une portion contient env. 190 cal./ 798 kJ

200-300 CALORIES

RECETTES MINCEUR

Les recettes suivantes tirées de cet ouvrage peuvent également être utilisées pour un régime amincissant :

- Marmite de pommes de terre et de tomates (p 51).
- Salade de pommes de terre aux fines herbes (p 69).
- Omelette aux pommes de terre et aux courgettes (p 54) : confectionnez-la avec 4 œufs seulement.
- Gratin aux champignons (p 49) : n'utilisez que 20 g de beurre.
- Soupe au chou à la russe (p 38).
- Pommes de terre au four (p 52).
- Pommes de terre farcies aux champignons (p 51) : utilisez seulement 50 g de crème fraîche.
- Soupe de poisson aux crevettes (p 125) : réduisez de moitié la quantité de crème liquide.
- Potage aux poireaux et pommes de terre (p 30) : remplacez la crème liquide par du lait entier.
- Soufflé au crabe (p 118).
- Pommes de terre gratinées au munster (p 78).
- Potage à la mode italienne (p 72).
- Purée de carottes et de pommes de terre (p 32) : remplacez le lait entier par du lait écrémé et réduisez de moitié la dose de beurre.

SOUPE VERTE

Pour 2 personnes
300 g de pommes de terre farineuses
$\frac{1}{4}$ litre de fond de veau (frais ou instantané)
$\frac{1}{4}$ litre de lait demi-écrémé
150 g d'épinards surgelés
sel
poivre noir du moulin
noix muscade fraîchement râpée
1 cuil. à soupe de crème battue fleurette
1 cuil. à soupe de parmesan fraîchement râpé

1. Lavez, pelez les pommes de terre, et coupez-les en gros dés. Mettez-les dans une casserole avec le fond de veau et le lait et faites légèrement cuire environ 15 à 20 mn.
2. Ajoutez les épinards décongelés, réchauffez la soupe. Salez, poivrez et parfumez avec la noix muscade.
3. Passez la soupe au mixeur et réchauffez-la encore une fois.
4. Répartissez la soupe dans deux assiettes ; au milieu de chacune d'elles, déposez un peu de crème battue, saupoudrez le parmesan et servez aussitôt.

Une portion contient env. 260 cal./ 1092 kJ

SALADE MELI-MELO

Pour 2 personnes
400 g de pommes de terre fermes
150 g de concombre
150 g de pommes acides
150 g de radis
2 oignons nouveaux
1 poignée de feuilles d'épinards tendres
$\frac{1}{4}$ litre de fond de veau
1 cuil. à soupe de vinaigre parfumé
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de moutarde aux fines herbes
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
poivre noir du moulin
1 bouquet de ciboulette

1. Lavez et faites cuire les pommes de terre. Faites-les sécher et pelez-les aussitôt. Laissez un peu refroidir.
2. Pelez le concombre ; épluchez les pommes et supprimez les cœurs. Lavez les radis et les oignons, supprimez les racines. Emincez concombre, pommes, radis et oignons. Lavez soigneusement les feuilles d'épinards, essorez-les.
3. Mettez tous les ingrédients, sauf les épinards, dans un saladier. Confectionnez une marinade avec le fond de veau, les deux vinaigres, la moutarde, l'huile, le sel et le poivre. Versez la sauce sur la salade, mélangez et laissez reposer 15 mn au minimum.
4. Tapissez deux assiettes avec les feuilles d'épinards. Déposez-y la salade, parsemez de ciboulette et servez.

Une portion contient env. 300 cal./ 1230 kJ

CONSEIL il n'est pas indispensable de servir cette salade sur des feuilles d'épinards, surtout si vous ne pouvez pas vous en procurer de fraîches.

POTAGE DE POMMES DE TERRE AUX GIROLLES

Pour 2 personnes
400 g de pommes de terre farineuses
½ litre de bouillon de légumes (instantané)
¼ litre de fond de veau (instantané)
200 g de girolles fraîches
1 échalote
20 g de beurre ou de margarine
poivre noir du moulin
sel
2 cuil. à soupe de fines herbes hachées (persil, ciboulette, cerfeuil, basilic)

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les et détaillez-les en petits dés. Mettez-les dans une casserole avec le bouillon de légumes et le fond de veau, et faites-les cuire légèrement.
2. Pendant ce temps, nettoyez les champignons et au besoin, lavez-les. Laissez les petits champignons entiers, coupez les plus gros en quatre. Hachez l'échalote.
3. Chauffez le beurre dans une poêle et faites-y revenir l'échalote. Ajoutez les girolles et faites cuire à découvert en remuant constamment.
4. Passez au mixeur environ la moitié des pommes de terre. Jetez les champignons dans la soupe et réchauffez le tout. Salez faiblement et poivrez. Parsemez de fines herbes et répartissez la soupe dans deux assiettes.

Une portion contient env. 270 cal./ 1107 kJ

CRÊPE AUX POMMES DE TERRE ET AU FROMAGE

Pour 2 personnes
400 g de pommes de terre plutôt farineuses, cuites la veille
2 cuil. à soupe de fromage à pâte pressée râpé (30% de mat. gr.)
1 jaune d'œuf
sel
poivre blanc du moulin
noix muscade fraîchement râpée
2 blancs d'œufs
2 cuil. à café d'huile
½ bouquet de ciboulette

1. Epluchez les pommes de terre et râpez-les finement. Mélangez-les avec le fromage et le jaune d'œuf ; salez, poivrez, ajoutez la noix muscade et terminez en incorporant les blancs montés en neige.
2. Chauffez 1 cuillerée à café d'huile dans une grande sauteuse à fond épais et déposez-y la préparation précédente. Etalez-la dans le fond de la sauteuse et faites cuire 4 à 5 mn sur feu moyen. Faites glisser la crêpe sur une assiette. Mettez le reste d'huile dans la poêle et replacez-y la crêpe retournée. Faites cuire l'autre face environ 5 mn, ensuite parsemez de ciboulette hachée et servez aussitôt.

Une portion contient env. 265 cal./ 1100 kJ

BOULETTES DE POMMES DE TERRE AU FROMAGE

Pour 2 personnes
400 g de pommes de terre farineuses, cuites la veille
100 g de fromage blanc maigre
20 g de farine
20 de parmesan fraîchement râpé
sel
50 g de fromage fondu maigre
1 cuil. à soupe de basilic finement haché

1. Epluchez les pommes de terre, râpez-les finement et pétrissez-les avec le fromage blanc, la farine et le parmesan. Salez la pâte.
2. Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée.
3. Détaillez le fromage fondu en petits dés. Façonnez des petites boulettes avec la pâte de pommes de terre ; fourrez-les avec des dés de fromage, puis faites-les cuire dans l'eau salée légèrement frémissante.
4. Retirez les boulettes avec une écumoire, parsemez-les de basilic et servez-les avec une sauce tomate (p 40).

Une portion contient env. 300 cal./ 1230 kJ

POÊLEE DE POMMES DE TERRE ET COURGETTES

Pour 2 personnes
500 g de pommes de terre fermes
250 g de courgettes
2 gousses d'ail
1 oignon
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2-3 branches de thym frais
sel
poivre noir du moulin
1 pointe de safran

1. Lavez et épluchez les pommes de terre ; détaillez-les en gros dés avec les courgettes également lavées. Pelez les gousses d'ail et l'oignon et hachez-les finement.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à fond épais. Faites revenir sur feu vif l'ail, l'oignon et les pommes de terre pendant quelques minutes tout en remuant. Ensuite, posez un couvercle sur la poêle et faites cuire 3 à 4 mn sur feu moyen, en donnant à la poêle des secousses brusques de temps à autre.
3. Incorporez enfin les courgettes et parsemez de petites feuilles de thym. Salez et poivrez, saupoudrez de safran et tout en remuant, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les courgettes soient cuites.

Une portion contient env. 280 cal./ 1160 kJ

POMMES DE TERRE FARCIES AU TARTARE

Pour 2 personnes
2 grosses pommes de terre à chair plutôt ferme (à 200 g)
100 g de tartare
1 petit œuf
1 cuil. à café d'oignon haché
1 cuil. à café de moutarde forte
1 cuil. à soupe de câpres
sel
poivre blanc du moulin
1 tranche de gouda (30 g) maigre

1. Lavez soigneusement les pommes de terre, piquez-les plusieurs fois à la fourchette et faites-les cuire environ 1 heure au four (220°).
2. Malaxez le tartare avec l'œuf, l'oignon haché, la moutarde et les câpres. Salez et poivrez.
3. Découpez une calotte sur chaque pomme de terre. Evidez-les avec précaution à l'aide d'une petite cuillère, en laissant une petite bordure.
4. Ecrasez la chair des pommes de terre avec une fourchette et mélangez-la au tartare. Posez les pommes de terre sur la plaque du four, côté ouvert dessus. Garnissez-les avec la farce et décorez-les avec des lamelles de gouda. Faites cuire 15 à 20 mn au four.

Une portion contient env. 280 cal./ 1150 kJ

POÊLEE DE POMMES DE TERRE A LA MARJOLAINE

Pour 2 personnes
400 g de pommes de terre fermes, cuites la veille
1 oignon
20 g de graisse d'oie
200 g de petits pois surgelés
50 g de jambon cru très fin
2 brins de marjolaine fraîche ou
1 cuil. à soupe de marjolaine séchée
sel
poivre noir du moulin

1. Epluchez les pommes de terre et détaillez-les en petits dés. Pelez l'oignon et hachez-le finement.
2. Chauffez la graisse d'oie dans une poêle à fond épais et faites-y revenir les pommes de terre, l'oignon et les petits pois.
3. Coupez le jambon en petits morceaux et ajoutez-les à la préparation. Effeuillez les brins de marjolaine et parsemez les petites feuilles sur les pommes de terre. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les pommes de terre prennent une belle couleur dorée.

Une portion contient env. 300 cal./ 1230 kJ

POMMES DE TERRE AU ROMARIN ET A LA SAUCE TOMATE

Pour 2 personnes
500 g de petites pommes de terre fermes
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe d'aiguilles de romarin frais
poivre noir du moulin
500 g de grosses tomates bien mûres
2 gousses d'ail
1 branche de romarin
1 branche de thym
sel

1. Épluchez les pommes de terre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à fond épais et faites-y revenir les pommes de terre. Ajoutez le romarin et le poivre, couvrez et faites cuire environ 20 mn, sur feu moyen.
3. Pendant ce temps, faites blanchir les tomates. Pelez-les et épépinez-les, puis détaillez leur chair en petits dés. Mettez-les dans une casserole avec les gousses d'ail pelées et coupées en petits morceaux et les aromates. Salez et mouillez avec $\frac{1}{8}$ l d'eau. Portez le tout à ébullition et laissez mijoter, à découvert, pendant environ 10 mn.
4. Répartissez les pommes de terre sur deux assiettes et répandez la sauce tomate tout autour.

Une portion contient env. 257 cal./ 1079 kJ

RAGOÛT DE POIVRONS AUX GNOCCHIS

Pour 2 personnes
500 g de pommes de terre farineuses
1 poivron rouge et 1 jaune
1 gros oignon
1 gousse d'ail
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel
poivre blanc du moulin
1 cuil. à café de paprika doux
$\frac{1}{8}$ l de purée de tomates
100 g de fromage blanc maigre
20 g de farine de blé
2 cuil. à soupe de fines herbes hachées (persil, cerfeuil, basilic)
noix muscade fraîchement râpée.

1. Lavez et faites cuire les pommes de terre.
2. Lavez les poivrons, coupez-les en deux, épépinez-les et détaillez leur chair en gros dés. Epluchez l'oignon et la gousse d'ail, coupez l'oignon en petits dés et hachez finement la gousse d'ail. Chauffez l'huile dans un faitout et faites-y revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez les légumes et faites-les revenir également. Salez et poivrez ; ajoutez le paprika et la purée de tomates. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux pendant environ 30 mn.
3. Pelez les pommes de terre, passez-les au presse-purée et laissez refroidir. Pétrissez-les avec le fromage blanc, la farine et les fines herbes. Assaisonnez de sel et de noix muscade.

4. Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée dans une casserole large. A l'aide de deux petites cuillères, façonnez des boulettes que vous ferez cuire 5 mn dans l'eau légèrement frémissante.
5. Retirez les gnocchis avec une écumoire, et déposez-les sur le ragoût de poivrons.
Une portion contient env. 325 cal./ 1360 kJ

CONSEIL saupoudrez les gnocchis de parmesan fraîchement râpé. Vous pouvez remplacer la purée de tomates par 1 ou 2 tomates pelées que vous ferez cuire avec les poivrons.

PUREE DE CRESSON A LA MOUTARDE

Pour 2 personnes
400 g de pommes de terre farineuses
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
$\frac{1}{8}$ l de lait demi-écrémé
cresson (1 petite botte)
2 œufs
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
1 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
sel, poivre noir du moulin

1. Lavez, pelez les pommes de terre, et coupez-les en gros dés. Faites-les cuire dans un peu d'eau salée, puis jetez l'eau de cuisson.
2. Pendant ce temps, mettez le vinaigre dans une casserole basse remplie d'eau salée et portez à ébullition. Cassez les œufs avec précaution au-dessus de la casserole et faites les pocher 3–4 mn dans l'eau légèrement bouillonnante.
3. Passez les pommes de terre au presse-purée et délayez la purée avec le lait chaud. Salez et incorporez les feuilles de cresson coupées. Réservez-en quelques-unes pour la décoration. Disposez la purée en monticule sur deux assiettes. Creusez un puits.
4. Prélevez les œufs pochés et faites-les glisser dans les puits.
5. Délayez la moutarde et la crème fraîche, puis répandez la sauce sur les œufs. Décorez avec les feuilles de cresson réservées, et poivrez.
Une portion contient env. 280 cal./ 1160 kJ

MARMITE DE POIREAUX ET POMMES DE TERRE A LA VIENNOISE

Pour 2 personnes
400 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
200 g de poireaux
1 carotte
40 cl de fond de bœuf
sel
poivre noir du moulin
$\frac{1}{2}$ bouquet de persil
100 g de saucisses de Francfort

1. Lavez, pelez les pommes de terre et détaillez-les en petits dés. Fendez le poireau en deux, lavez-le soigneusement sous l'eau courante et émincez-le. Lavez et pelez les carottes, coupez-les en rondelles.
2. Mettez les légumes dans une casserole et arrosez-les avec le fond de bœuf. Salez et poivrez. Faites cuire à couvert 20 à 25 mn.
3. Hachez le persil, et coupez les saucisses en fines rondelles.
4. Incorporez le persil et les saucisses à la marmite de légumes ; réchauffez le tout quelques minutes et si nécessaire, rectifiez l'assaisonnement.
Une portion contient env. 290 cal./ 1200 kJ

MARMITE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS

Pour 2 personnes
200 g de bœuf maigre (jumeau)
sel
500 g de pommes de terre farineuses
4 oignons nouveaux
250 g de haricots verts
1 brin de sarriette
poivre noir du moulin
2 cuil. à soupe de persil fraîchement haché

1. Portez à ébullition $\frac{1}{2}$ litre d'eau ; jetez-y la viande et laissez mijoter 30 à 40 mn.
2. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre et détaillez-les en petits dés. Nettoyez les oignons, lavez-les et émincez-les en anneaux avec un morceau de la partie verte. Coupez les extrémités des haricots verts, éventuellement supprimez les fils, lavez-les et coupez-les en tronçons de 3 cm de long.
3. Ajoutez les pommes de terre, les oignons et les haricots verts à la viande. Salez et poivrez. Faites cuire à couvert pendant environ 30 mn. Parsemez de persil haché au moment de servir.

Une portion contient env. 230 cal./ 960 kJ

POTAGE DE POMMES DE TERRE AUX OIGNONS NOUVEAUX

Pour 2 personnes
1 botte d'oignons nouveaux
1 cuil. à soupe d'huile
2 saucisses de Francfort
$\frac{1}{2}$ sachet de potage aux pommes de terre instantané
$\frac{1}{2}$ litre d'eau
poivre blanc du moulin
$\frac{1}{2}$ bouquet de persil

1. Lavez les oignons, supprimez les racines ; détaillez-les en anneaux fins avec un morceau de la partie verte.
2. Chauffez l'huile dans une casserole et faites revenir les oignons. Emincez également les saucisses en rondelles et faites-les cuire avec les oignons. Versez $\frac{1}{2}$ litre d'eau dans la casserole, portez à ébullition et laissez mijoter quelques minutes.
3. Retirez la casserole du feu. Délayez le sachet de soupe à l'aide d'un fouet. Poivrez et, si nécessaire, salez également. Parsemez de persil fraîchement haché et servez.

Une portion contient env. 240 cal./ 1008 kJ

CONSEIL vous pouvez remplacer les oignons par des poireaux.

KNÖDEL AUX CAROTTES SUR LIT DE PETITS POIS

Pour 2 personnes
250 g de carottes nouvelles
$\frac{1}{2}$ paquet de purée de pommes de terre instantanée
1 cuil. à soupe de persil fraîchement haché
1 échalote
10 g de beurre ou de margarine
200 g de petits pois surgelés
sel, poivre blanc du moulin
quelques feuilles de menthe

1. Lavez les carottes et râpez-les finement. Mettez-les dans un saladier avec $\frac{1}{4}$ de litre d'eau, salez et délayez-y la poudre pour purée. Incorporez le persil. Laissez reposer 10 mn environ.
2. Emplissez d'eau salée une grande casserole. Amenez l'eau à ébullition.
3. Pelez l'échalote, coupez-la en petits morceaux que vous ferez revenir dans la graisse chaude. Ajoutez les petits pois, salez et poivrez, faites cuire à couvert.
4. Façonnez des petits knödel que vous plongerez dans l'eau salée. Faites-les cuire environ 15 mn.
5. Coupez les feuilles de menthe en fines lanières et mélangez-les aux petits pois. Retirez les knödel avec une écumoire et dressez-les sur le lit de petits pois chauds.

Une portion contient env. 378 cal./ 1588 kJ

300-400 CALORIES

RECETTES MINCEUR

Les recettes suivantes tirées de cet ouvrage peuvent être également utilisées pour un régime amincissant, éventuellement avec quelques petites modifications.

- Chowder (p 114).
- Pommes de terre en robe d'argent (p 88).
- Potage aux bettes (p 36).
- Potéé bavaroise (p 100).
- Mousse de pommes de terre et choucroute (p. 108) : faites revenir les oignons dans 1 seule cuillerée à soupe d'huile et réduisez la crème fraîche de 50 g.
- Navarin d'agneau au chou (p 108) : supprimez la crème fraîche.
- Velouté de pommes de terre (p 30) : réduisez la dose de crème de 50 g.
- Rösti (p 22).
- Pommes de terre aux lardons (p 24) : remplacez le lard par du jambon cru maigre.
- Salade forestière (p 28) : n'utilisez que 3 cuillerées à soupe d'huile.
- Salade de pommes de terre au saumon fumé (p 112) : n'utilisez que 2 cuillerées à soupe d'huile.
- Purée aux lardons (p 32) : remplacez le lard fumé par du jambon cru maigre.
- Goulasch hongrois (p 40) : employez du jambon cru maigre.
- Pommes de terre à la tomate (p 40).
- Knödel aux abricots (p 56) : remplacez le sucre glace par de la saccharine et de la cannelle.
- Galette de pommes de terre (p 62).
- Croquettes de pommes de terre à la pistache (p 64).
- Poêlée tyrolienne (p 98) : n'utilisez que 30 g de beurre.
- Soupe de poisson à la mode espagnole (p 117) : n'utilisez que 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- Marmite provençale (p 117) : n'utilisez que 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

SOUPE AUX COSSES DE PETITS POIS

(Photo p. 126)

Pour 2 personnes
300 g de pommes de terre farineuses
40 cl de fumet de poisson (instantané)
10 cl de lait entier
sel
poivre blanc du moulin
100 g de cosses de petits pois
100 g de saumon fumé
10 g de beurre
½ bouquet d'aneth frais

1. Détaillez les pommes de terre en petits dés. Délayez le fumet de poisson et le lait, portez à ébullition. Salez et poivrez. Faites-les cuire à couvert.
2. Coupez les extrémités des cosses, faites-les blanchir 2 mn. Passez-les sous l'eau froide. Taillez le saumon fumé en fines lanières.
3. Réduisez les pommes de terre en purée avec l'eau de cuisson et assaisonnez-les de nouveau. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites revenir les cosses quelques minutes.
4. Répartissez la soupe dans deux assiettes et garnissez-les avec les cosses « al dente » et les lanières de saumon. Décorez avec quelques brins d'aneth.
Une portion contient env. 326 cal./ 1337 kJ.

OMELETTE AU THON

Pour 2 personnes
400 g de pommes de terre fermes, cuites la veille
1 échalote
1 cuil. à soupe d'huile
100 g de thon en conserve au naturel
2 œufs
1 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe d'aneth haché
sel
poivre blanc du moulin

1. Epluchez les pommes de terre et émincez-les en rondelles fines. Hachez l'échalote.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à fond épais et faites-y revenir l'échalote et les rondelles de pommes de terre. Emiettez le thon que vous éparpillerez sur les pommes de terre.
3. Battez les œufs et l'eau à la fourchette, ajoutez l'aneth. Salez et poivrez.
4. Répandez les œufs uniformément sur les pommes de terre. Posez un couvercle sur la poêle et faites cuire l'omelette 2 ou 3 mn, sur feu moyen.
Une portion contient env. 348 cal./ 1425 kJ

POMMES DE TERRE AU FOUR AU FROMAGE BLANC

Pour 2 personnes
500 g de pommes de terre farineuses moyennes
1 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à soupe de cumin
sel, poivre noir du moulin
1 gousse d'ail
1 petit oignon
200 g de concombre
250 g de fromage blanc (20 %)
1 cuil. à soupe d'aneth haché

1. Préchauffez le four à 220°. Lavez soigneusement les pommes de terre, essuyez-les et coupez-les en deux. Tapissez la plaque du four de papier d'aluminium, badigeonnez-la avec un peu d'huile et saupoudrez-la de cumin et de poivre. Disposez les pommes de terre sur la plaque et faites-les cuire à mi-hauteur pendant environ 35 à 40 mn.
2. Pendant ce temps, pelez la gousse d'ail et l'oignon ; hachez-les finement. Lavez le concombre, pelez-le puis détaillez-le en petits dés en supprimant les pépins.
3. Battez le fromage blanc et incorporez-y les légumes. Salez et poivrez.
4. Parsemez d'aneth haché et servez le fromage au concombre avec les pommes de terre au four.
Une portion contient env. 385 cal./ 1600 kJ

GRATIN DE POMMES DE TERRE ET DE PLEUROTES

Pour 2 personnes
400 g de pommes de terres à chair plutôt ferme
200 g de pleurotes
1 échalote
1 gousse d'ail
10 g de beurre ou de margarine
sel, poivre blanc du moulin
¼ l de lait entier
2 œufs
1 cuil. à soupe de marjolaine fraîche ou 1 cuil. à café de marjolaine séchée
1 cuil. à soupe de persil frais haché
un peu d'huile pour le moule

1. Lavez les pommes de terre, épluchez-les et coupez-les en tranches minces. Faites-les blanchir dans de l'eau salée bouillante pendant une à deux minutes.
2. Préchauffez le four à 200°.
3. Nettoyez les champignons et coupez-les en petits morceaux. Epluchez l'échalote et l'ail, hachez-les menu et faites-les revenir dans un peu d'huile. Ajoutez alors les champignons et laissez revenir le tout quelques minutes. Salez et poivrez.
4. Egouttez les pommes de terre et disposez-les par couche dans un plat à gratin que vous aurez beurré auparavant. Séparez les différentes couches par une partie de la préparation aux champignons.
5. Battez le lait et les œufs, ajoutez les fines herbes. Salez, poivrez et versez la préparation sur les légumes. Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire pendant 25 à 30 minutes.

Une portion: env. 340 kcal/1420 kJ

PUREE DE POMMES DE TERRE AU GRUYERE

Pour 2 personnes
500 g de pommes de terre à chair ferme
1 grosse pomme (Boskop ou Cox Orange)
1 gros oignon
10 g de beurre
1 cuil. à soupe d'huile
⅛ de lait écrémé
1 cuil. à soupe de gruyere fraîchement râpé
1 bouquet de ciboulette

1. Lavez soigneusement les pommes de terre et mettez-les à cuire.
2. Epluchez la pomme et l'oignon. Coupez la pomme en deux, retirez le cœur et détaillez-la en petits dés de 1 cm environ. Emincez l'oignon.
3. Versez le beurre et l'huile dans une poêle à fond épais et faites-y revenir les morceaux d'oignon puis ceux de pomme. Laissez dorer quelques minutes.
4. Egouttez les pommes de terre, épluchez-les et passez-les au presse-purée. Faites chauffer le lait et versez-le sur les pommes de terre écrasées. Ajoutez le gruyère et mélangez jusqu'à obtention d'une purée bien lisse.
5. Dressez la purée sur un plat de service, recouvrez-la de la préparation pomme-oignon et parsemez-la de ciboulette hachée.

Une portion: env. 350 kcal/1435 kJ

CONSEIL vous pouvez remplacer le gruyère par toutes sortes de saveurs : par exemple 1 cuillère à café de curry ou de safran, 1 cuillère à soupe de fines herbes hachées ou alors, comme chez nos cousins germaniques par du raifort fraîchement râpé.

OMELETTE POMMES DE TERRE – EPINARDS

Pour 2 personnes
300 g de pommes de terre à chair plutôt ferme, cuites la veille
2 oignons nouveaux
50 g de jambon cru très fin
1 cuil. à soupe d'huile
10 g de beurre
300 g d'épinards décongelés
sel
poivre noir du moulin
noix muscade fraîchement râpée
2 œufs
1 tomate

1. Coupez les pommes de terre en rondelles. Nettoyez les oignons nouveaux et émincez-les. Hachez le jambon.
2. Chauffez l'huile et faites-y revenir les pommes de terre, les oignons et le jambon.
3. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et ajoutez les épinards. Salez, poivrez et saupoudrez de noix muscade.
4. Battez les œufs avec 2 cuil. à soupe d'eau, poivrez, salez légèrement et versez le tout sur le mélange pommes de terre, oignons, jambon. Couvrez et laissez prendre à feu doux.
5. Fourrez l'omelette d'épinards et décorez de quartiers de tomate.

Par portion: env. 360 kcal/1476 kJ

POÊLEE A LA CHINOISE

Pour 2 personnes
500 g de pommes de terre à chair ferme
1 cuil. à soupe d'huile de sésame
poivre noir du moulin
300 g de légumes chinois surgelés
1 cuil. à soupe de curry
1 cuil. à soupe de sauce soja
poivre de Cayenne

1. Lavez les pommes de terre, épluchez-les et coupez-les en cubes de 1 cm environ de côté.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à bords hauts et faites-y revenir les pommes de terre. Poivrez, couvrez et laissez cuire «al dente» à feu doux pendant 8 à 10 minutes.
3. Ajoutez les légumes chinois surgelés et mélangez le tout. Assaisonnez de curry, sauce soja et poivre de Cayenne. Laissez cuire quelques minutes sans cesser de remuer.

Par portion: env. 390 kcal/1638 kJ

CONSEIL

il n'est pas nécessaire de saler car les légumes chinois et la sauce soja contiennent déjà du sel.

MARMITE DE POMMES DE TERRE AU POULET

Pour 2 personnes
300 g de pommes de terre à chair plutôt ferme
3 petites échalotes
200 g de champignons de Paris
20 g de jambon cru maigre
1 gousse d'ail
2 petites cuisses de poulet (de 125 g environ)
sel, poivre noir du moulin
1 cuil. à café de paprika doux
10 g de beurre ou de margarine
2 brins de thym
$\frac{1}{8}$ l de vin rouge sec
2 cuil. à soupe de persil haché

1. Coupez les pommes de terre en tranches. Epluchez les échalotes. Nettoyez les champignons, coupez le jambon et écrasez la gousse d'ail. Salez et poivrez; saupoudrez de paprika.
2. Faites chauffer l'huile dans une marmite et faites-y revenir d'abord le jambon, puis les cuisses de poulet. Ajoutez ensuite les autres ingrédients et arrosez de vin.
3. Faites d'abord cuire à feu vif, puis à feu doux pendant environ 20 minutes. Parsemez de persil.

Par portion: env. 345 kcal/1415 kJ



INDEX